Leitfaden

für den

Turn-Unterricht

in den

Deutschen Heeren

und in

Lehranstalten

Herausgegeben

von

W. Wieg & F. Scholz

<36607783150018

Leitfaden
für den
Turn-Unterricht
in den
Deutschen Heeren
und an
Lehranstalten.

Herausgegeben
von

A. Mieg & F. Schulz,
kgl bayr. Lieutenants.

Mit 2 Tafeln.

München, 1861.
In Commission in der Krüll'schen Buchhandlung in Ingolstadt.
Druck von Dr. C. Wolf & Sohn.

Inhalts-Verzeichniß.

III. Uebungen am Barren.

IV. Uebungen am Reck.

Das Schwimmen.

Beschreibung der Turnapparate.

Einleitung.

„Bewegung ist Leben,
Ruhe ist Tod."

Wenn wir die Geschichte aller Zeiten an unsern Augen vorüberziehen lassen, zeigt sich uns klar und deutlich, wie eng verknüpft mit dem Aufschwung oder Sinken der staatlichen Verhältnisse die höhere oder niedere Entwicklung der einzelnen Individuen in psychischer und physischer Hinsicht ist.

Es hat diese Erscheinung ihren Grund in der Periodicität des Staatenlebens, das nur so lange kräftig gedeihen kann, als Gefahren von Außen oder die Bildungsnothwendigkeit im Innern Geist und Körper rege erhalten und dadurch dem ganzen Organismus die zu seinem Bestehen erforderliche Energie verleihen, denn wie überhaupt in der Natur, so gibt es auch hier keinen Stillstand sondern bloß Fort- oder Rückschritt und hierin läßt sich am deutlichsten die Wechselbeziehung zwischen Individuum und dem Staat beobachten.

Wenn eine Nation die allseitige Ausbildung des Einzelnen nicht verabsäumt, wird sie auch nach Aussen und im Ganzen

groß und kräftig dastehen. So wußten die hochgebildeten Griechen, deren Staatseinrichtungen vorzugsweise als musterhaft gelten können, am besten den großen Vortheil einer harmonischen Entwicklung beider Sphären des Menschen zu würdigen nach dem Grundsatz: „Eine schöne Seele muß in einem schönen Körper wohnen“ und es war auch bei ihren olympischen Spielen kein geringerer Ruhm, als Ringer oder Wettkämpfer gekrönt zu werden, als den Sieg in der Rede- oder Dichtkunst davonzutragen.

Daher kam es auch, daß sie in Wissenschaft und Kunst wie durch Heldenmuth und Kriegstüchtigkeit über alle Völker aller Zeiten emporleuchteten und die Weisheit und Kunst der Athener wie der hohe Muth und die Todesverachtung der Spartaner sprichwörtlich geworden sind.

Als sie aber die höchste Stufe der Macht erreicht hatten und ihre Feinde kraftlos und erschöpft daniederlagen, überließen sie sich in ihrem blinden Sicherheitsgefühle siegestrunken den raffinirtesten Genüssen des Orients; mit der Einfachheit der Sitten schwand Kraft und Ausdauer; ihre Jünglinge tummelten sich nicht mehr im kühnen Waffentanze zu Olympia, sie tanzten bei wilden Bachanalien mit rosenbekränztem Haupte und die Epigonen der Helden von Thermopylä erschlafften in den Armen feiler Phrynen; unaufhaltsam eilten sie ihrem Verfalle entgegen, in blutigen Bürgerkriegen zerfleischten sie sich und wurden endlich eine leichte Beute fremder Eroberer.

Die Bedingungen zu diesem Entwicklungsgange wie die Wirkungen sind mutatis mutandis überall dieselben und deßhalb können wir Deutsche unseren westlichen Nachbarn nur dankbar

sein, daß sie uns von Zeit zu Zeit aus unserer politischen Schlafsucht aufschrecken und unsere Kräfte und Wachsamkeit rege erhalten; wenn es auch manchmal derber Stöße bedurfte, bis sich das deutsche Phlegma zur Einsicht bequemte.

Welch' herrliche Bewegung in allen deutschen Gauen rief das Uebermaß französischen Uebermuthes im Jahre 1813 hervor, als endlich das reine Feuer deutscher Vaterlandsliebe in jeder Männerbrust licht emporloderte und Arm und Brust stählte, um das fremde schon zu lange geduldete Joch des Korsen abzuschütteln!

Um diese Zeit der Erhebung Deutschlands war es auch, daß durch Jahn die längst vergessene Turnkunst wieder in Aufnahme kam, weil man das Bedürfniß der Nachbildung einer kräftigen Generation fühlte. Froh und frisch tummelte sich die Jugend in schwellender Kraft, um bald kampftüchtig zu werden, und als der Aufruf erscholl, da zogen die wehrhaften Turner in's Feld und mancher Welsche sank von ihrer starken Faust getroffen in den Staub.

Von nun an betrieb man das Turnen ziemlich allgemein mit mehr oder weniger Eifer; besonders aber hat die neueste Zeit durch die Aehnlichkeit der politischen Verhältnisse alte Erinnerungen wach gerufen; aller Orten sind die Turnvereine verbreitet, in frisch erglühendem Eifer haben sich tüchtige Männer dieser Angelegenheit bemächtigt und sie gewissermassen zum Nationaleigenthum gemacht, gleich den olympischen Spielen als Pflanzschulen nationaler Heldenkraft.

Bei dieser allgemeinen Begeisterung für das Turnen ist es um so mehr zu verwundern, daß es gerade im Soldaten-

stande, der doch den Kern der männlichen Bevölkerung repräsentirt, bis jetzt so wenig Berücksichtigung gefunden hat.

Abgesehen davon, daß der Beruf, die Bestimmung des Soldaten an und für sich schon darauf hinweist, dessen Kraft und Gewandtheit soviel als möglich auszubilden, um sie dann auch entsprechend verwerthen zu können, hätten uns die Erfahrungen der letzten Zeit um so mehr beeifern sollen, unsere Soldaten in der kürzesten Zeit so kriegstüchtig als möglich zu machen, da wir stündlich den Angriffen eines Feindes ausgesetzt sind, der durch rationell betriebene Körperübungen sich eine Armee geschaffen, die an Beweglichkeit und Abhärtung jede andere in Europa übertrifft.

Daß ein solches Resultat durch systematisches Turnen erzielt wird, ist dadurch klar bewiesen; was konnte also so lange die vollständige Einführung dieser Uebungen bei uns verzögern, warum wollten nicht auch wir, bei weit besserem, mindestens aber ebenso gutem Material an Leuten wie die Franzosen, unsere Mannschaft auf dieselbe Stufe der körperlichen Ausbildung und Abhärtung bringen?

Es ist schon so viel geschrieben worden über die Vortheile, die das systematisch betriebene Turnen dem Menschen in jeder Hinsicht gewährt und diese Vortheile treten auch so klar und anschaulich zu Tage, daß es sehr überflüssig wäre, sich darüber noch weiter in die Länge und Breite zu ergehen und sich in Controversen darüber einzulassen.

Vor Allem handelt es sich darum die Mittel und Wege deutlich zu machen, wie beim Militär das Massenturnen zu organisiren sei und wie man die starren Fesseln des Exercir-

dienstes bei Seite legen könne, ohne doch den disciplinären Verband zu lockern.

Wir haben bei mehreren Abtheilungen, die bereits umfassendere Turneinrichtungen getroffen haben, zu bemerken Gelegenheit gehabt, wie leicht sich dies vereinigen läßt, wenn die Lehrer den richtigen Mittelweg einzuschlagen wissen; denn wenn etwas blos zwangsweise geschieht, wird es immer nur halb und oberflächlich geschehen, weil der gute Wille fehlt und ohne diesen ist das Turnen geradezu unmöglich. Nicht als Fatiguetour soll es dem Soldaten erscheinen, sondern ein kräftigendes Spiel sein, das mit Lust und Liebe betrieben ihm zuletzt unentbehrlich werde.

Deßwegen muß beim Unterricht die eherne Schranke zwischen Vorgesetztem und Untergebenem vor dem mildern Verhältniß des Lehrers zum Schüler fallen; es wird durch letzteres nie die Achtung verloren gehen, wohl aber die Liebe, die Anhänglichkeit und das Zutrauen zum Vorgesetzten erzeugt und bestärkt werden.

Jeder jüngere Officier soll nun, um der Mannschaft nicht bloß Anweisung geben zu können, sondern auch als das durch diese Uebungen angestrebte Vorbild zu dienen, die nothwendige Gewandtheit und sonstigen Fertigkeiten in höherem Grade sich zu eigen machen; dadurch gewinnt er an Einfluß auf die Untergebenen, die alle Strapazen und Mühen leichter und freudiger ertragen werden, wenn die Führer selbst mit ermunterndem Beispiele und unermüdlich vorangehen.

Daß mit der Ausbildung des Körpers die Erhöhung des Selbstvertrauens, die Entwicklung des moralischen Muthes Hand

in Hand gehen, ist evident, weil derjenige, der durch die Uebung sich auch seiner Kraft bewußt geworden, alle Hindernisse, die im Bereiche der Möglichkeit liegen, überwinden wird, während der Ungeübte, wenn auch mit gleichen Kräften ausgerüstet, ängstlich vor einem Wagniß zurückschreckt, das er nicht bestehen zu können glaubt, weil er eben die Leistungsfähigkeit seines Körpers nicht kennt.

Von welch ungeheurer Tragweite ist dieses Verhältniß für die Operationen einer Armee; wie oft hängt die Entscheidung einer wichtigen Schlacht von dem raschen Vordringen über Terrainhindernisse oder von dem rechtzeitigen Eintreffen einer Abtheilung auf dem Platze ab? Das sind dann Momente, wo der Mangel an kühnen und gewandten Leuten schmerzlich fühlbar wird, deren Heranbildung man versäumt hat. Ebenso wenig ist zu läugnen, daß durch die moralische Ueberlegenheit das numerische Uebergewicht des Feindes neutralisirt wird; daß man also dem Feinde an einzelnen Punkten der Schlachtlinie eine geringere Anzahl Elitetruppen unbesorgt entgegensetzen kann und dadurch im Stande ist gegen den Hauptangriffspunkt mit Uebermacht zu wirken und eine rasche Entscheidung herbeizuführen.

Es kommt also darauf an, die Mannschaft nicht bloß genau und pünktlich in Ausführung der taktischen Evolutionen, sondern auch ausdauernd und unermüdlich im Ertragen von Strapazen schon in der Friedensgarnison zu machen. Da heißt es aber gewöhnlich, wenn wir hinauskommen gewöhnt sich der Soldat schon daran; daß aber diese Gewöhnung mit ungeheuren Opfern an Leuten erkauft werden muß und sich dadurch

schon beim Ausmarschiren ein großer Abgang entziffert und der moralische Muth dadurch durchaus nicht erhöht wird, daran denkt man nicht. Es ist doch klar, daß ein kräftiger geschmeidiger Körper viel leichter Anstrengungen aller Art ertragen und überwinden wird, als ein schwächlicher oder unbeholfener; ebenso daß nur durch das Turnen diese Gewandtheit erreicht wird; warum also diesen leicht zu erringenden Vortheil, da man ihn doch einsehen muß, unbenützt lassen?

Es ist geradezu unerläßlich geworden, im Militär das Turnen zu betreiben, nicht allein um etwa eine freie halbe Stunde auszufüllen, sondern vielmehr mit ganzer Energie als vollberechtigten Zweig der militärischen Erziehung.

Zu dessen allgemeiner gleichmäßiger Ausführung ist nun ein Turnreglement nothwendig, welches in der Anordnung der Uebungen so zu Werke geht, daß jeder Theil des Körpers auf eine seiner Bestimmung entsprechende Weise ausgebildet und weniger Rücksicht auf künstlichere Uebungen genommen werde. Nachdem man schon da und dort mit lebhaftem Eifer an's Werk gegangen, so haben wir bei der Fühlbarkeit dieses Bedürfnisses den Versuch gemacht, nach bester Einsicht im Geiste der guten Sache, auch auf Erfahrungen bei der Truppe selbst gestützt, eine praktische Anleitung zur richtigen Betreibung des Turnens beim Militär zu schreiben und senden nun dieß Büchlein hinaus, damit es lebendig und belebend wirken möge und recht bald das Wort im wahren Sinn zur kühnen That werde!

Allgemeine Grundsätze,

von denen ein militärisches Turnsystem auszugehen hat.

Jeder Theil des Körpers muß, wenn man von ihm nützlichen Gebrauch machen will, diese Brauchbarkeit erst durch Uebung erlangen, da nur durch die Uebung die zur Ausführung irgend einer Function des Körpers erforderliche Kraft und Anstelligkeit gewonnen wird.

Der Soldat im Feld ist wie kein Anderer der vollen ungehinderten Thätigkeit aller Körpertheile benöthigt; er braucht eine kräftige Brust und gesunde Athmungsorgane zum Laufen, die Arme zum Dreinschlagen, die Beine zum Marschiren, Laufen und Springen; — deßhalb müssen auch die Uebungen allseitig und in einer der Function der einzelnen Glieder entsprechenden Reihenfolge geordnet sein.

Zur Kräftigung der Brust und der Arme dienen die Uebungen mit den Hanteln und an gewissen Gerüsten, welche schon allgemeiner bekannt und im Gebrauche sind; weniger bekannt aber sind die Uebungen der Beine, natürlich, weil man die Beine am nothwendigsten braucht.

Wenn man den Infanteristen vollkommen tauglich zum Felddienst machen will, muß man beim Unterricht vor Allem darauf Rücksicht nehmen, wo die meiste Nachhülfe noth thut und das ist im Fußvolk unstreitig bei den Beinen der Fall und wird es auch bleiben, so lange auf festem Boden gekämpft wird, denn wenn auch der ganze Continent von dem Eisenbahnnetz umsponnen wird, läßt sich doch keine Schlacht in Wag-

gons schlagen und um tagelang auf dem Schlachtfelde oft in den angestrengtesten Eilmärschen oder im Laufschritt zu manöveriren und dann noch erfolgreich zu kämpfen, dazu ist eine Kraft und Ausdauer der Beine erforderlich, die sich nur durch fleißige Uebung erlangen läßt.

Daher ist auf die Uebungen mit den untern Extremitäten das größte Gewicht zu legen und sind dieselben mit verdoppeltem Eifer gerade deßhalb zu betreiben, weil die Beine allein bei den allgemeinen Leibesübungen so stiefmütterlich behandelt sind und die Beschäftigungen im bürgerlichen Leben selten die Ausbildung derselben begünstigen.

Demnach lassen sich folgende Punkte aufstellen:

I. Der Infanterist braucht vorzugsweise die Beine, also müssen diese vor Allem geübt werden; dazu dienen betreffende Freiübungen.

Die Waffenübungen nehmen soviel Zeit in Anspruch, daß besonders, wenn politische Verhältnisse eine schnelle Mobilisirung erheischen, den Leibesübungen eine kärgliche Frist zugemessen ist; also

II. die Turnübungen sollen in der kürzesten Zeit die günstigsten Erfolge erzielen.

III. Hiezu sollen möglichst wenige, dauerhafte und doch billige Apparate beigeschafft werden, die einen geringen Raum einnehmen, damit auch kleinere Abtheilungen ohne zu großen Kostenaufwand Turnapparate herstellen können.

IV. Es muß auch im Winter, wo man mehr Zeit hat, geturnt werden können, in Zimmern, auf Gängen und in gedeckten Räumen, ohne daß der Bau besonderer kostspieliger

Turnlokale nöthig wäre. Es müssen also die Uebungen theilweise demnach beschaffen sein.

V. Um möglichst viele Leute gleichzeitig auf geringem Raume oder an einem und demselben Gerüste zu üben, muß man alle Uebungen, welche sich hiezu eignen, nach Commando machen lassen, ähnlich wie beim Exerciren.

Diesen Bedingungen könnte am besten auf folgende Weise durch die Anordnung entsprechender Uebungen Rechnung getragen werden.

Man scheidet die Leibesübungen überhaupt in Frei- und Rüstübungen; erstere werden bloß auf ebenem Boden und ohne Hülfe von Geräthen und Gerüsten vorgenommen, während solche zu letzteren nothwendig sind.

Die Freiübungen, auch unter dem Namen schwedische Gymnastik bekannt, weil sie in Schweden zuerst eingeführt worden, dienen gewissermassen als Vorbereitung zu den Rüstübungen; es haben aber auch viele von denselben selbstständigen Werth und müssen demnach auch noch neben den Rüstübungen betrieben werden.

Dem Punkt I, die Kräftigung der Ober- und Unterschenkelmuskeln wie der Füße betreffend, kann am besten entsprochen werden durch die sich speciell auf die Beine beziehenden Freiübungen, da die Rüstübungen für diesen Zweck zumal bei Anfängern nichts Passendes bieten.

Deßhalb also beginnen wir unsere Leibesübungen mit den Freiübungen für die Beine, indem wir vom Leichtern zum Schwereren aufsteigen. Diese sind aber auch die einzigen aus der schwedischen Gymnastik zu entlehnenden Uebungen. Zu un-

serem weitern Zweck, zur Kräftigung von Armen und Brust, mehr von ihr zu benützen, halten wir für geradezu lächerlich, da wir die Kraft und Gewandtheit unserer Conscribirten erhöhen, aber nicht physiologische oder orthopädische Versuche machen wollen. Man stellt sich bei der Erklärung dieser Freiübungen unwillkürlich bleiche schlotternde Gestalten in Krankenhabit vor, die die Arme kläglich gen Himmel strecken und ihn um Erlösung von ihren Leiden anflehen. Diesen Bewegungen geht aller Nachdruck ab; es sind aber auch die Resultate derart, daß man mit Hanteln in wenigen Stunden erzielt, was die schwedische Gymnastik, natürlich ausgenommen die Freiübungen mit den Beinen, denen das Gewicht des Körpers den gehörigen Nachdruck gibt, in ebenso vielen Monaten nicht erreicht.

Zu unseren militärischen Zwecken sprechen wir uns entschieden für die Uebungen mit Hanteln aus, bei denen die günstigen Erfolge am schnellsten und auffallend ersichtlich sind und suchen dieß folgendermassen zu motiviren:

1) Durch Armbewegungen mit Hanteln werden die Arme und deren Gelenke in kurzer Zeit sehr gestärkt.

2) Durch entsprechende Armbewegungen wird auch die Brust gekräftigt und ausgedehnt wie nirgends an Gerüsten.

3) Durch Armbewegungen in Verbindung mit solchen der Beine und des Oberleibs werden alle Glieder des Körpers zu gleicher Zeit in ihrer natürlichen Wechselbeziehung geübt und so Zeit und Geräthe erspart.

4) Es können sehr viele Leute gleichzeitig nach Commando geübt werden.

5) Die Hantelübungen sind eine vortreffliche Vorbereitung für das Bayonnetfechten.

6) Sie erfordern ein Minimum an Raum.

7) Die Uebungen können, was von großem Werth ist, auch Winters in jedem Zimmer, auf jedem Gang, ja auch im Freien bei größter Kälte vorgenommen werden und erfordern also keine besondern Turnplätze oder Winterturnlokale.

8) Die Anschaffungskosten sind nur einmalig. Eine Beschädigung des Materials könnte nur durch Muthwillen herbeigeführt werden. Dann kann diese Anschaffung auf ärarischem Wege betrieben, keine besonderen Kosten verursachen, weil das Rohmaterial, Eisen, nicht angekauft zu werden braucht; denn unbrauchbare Bomben und Granaten liegen in den Zeughäusern zu Hunderten nutzlos da; es bleiben also nur noch die kaum zu rechnenden Kosten der Umarbeitung.

Würden die Hanteln an die Compagnien, an jede vielleicht 8 Paare, abgegeben, so würden diese Uebungen binnen Kurzem schon spielend von der Mannschaft betrieben werden, wie wir uns selbst schon überzeugt haben; keiner will da hinter dem Andern an Kraft zurückstehen und Jeder bestrebt sich aus eigenem Antrieb, den Andern zu übertreffen, zumal wenn die Unteroffiziere darauf einzuwirken verstehen. Die Erfolge sind schon nach wenigen Wochen glänzende, der Gang wird elastischer und beinahe schwebend, die Brust drückt jeder mit zurückgenommenen Armen kräftig heraus; man sieht dem Mann an, daß er sich fühlt und der Contrast zwischen einem solchen Mann und dem traurigen Schleicher, wie ihn das lange Kasernenleben bildet, ist ein so greller, daß die hohe Zweckmäßigkeit der

Einführung und Betreibung der Hantelübungen selbst dem Ungläubigsten einleuchten muß.

Ist nun die Mannschaft in diesen Frei- und Hantelübungen, neben welchen noch der Dauerlauf zu betreiben ist, abexerzirt, dann erst ist sie im Stande, Rüstübungen mit Erfolg zu betreiben.

Die Fertigkeiten, die sich der Soldat zu eigen machen muß, können, die Laufübungen ausgenommen, nur an Gerüsten erlernt werden, wie dem Hoch- und Weitsprung, Klettergerüste, Gehbalken, Bock und Sturmgerüst ꝛc.

Barren und Reck dienen nicht unmittelbar hiezu; die Uebungen an denselben bieten aber in den mannigfachen Körperlagen am meisten Gelegenheit, Geistesgegenwart, Entschlossenheit und Selbstvertrauen der Soldaten zu wecken.

Was die Eintheilung der Mannschaft in Klassen anbelangt, so erscheint sie als überflüssig, da sämmtliche Uebungen, die wir bringen werden, erfahrungsgemäß von Jedem erlernt werden können.

Einzelne besonders Gewandte kann man ja immerhin zusammenstellen, um sie mit der Zeit zu Vorturnern heranzubilden.

Schließlich erlaube man uns noch eine kleine Erörterung über den Anzug der Mannschaft. In der gewöhnlichen Tuchmontur zu turnen ist einmal äußerst unbequem und beschwerlich, dann würde der Soldat dieselbe auch zu sehr abnützen. Deßhalb wäre die Anschaffung von Gradlröcken und Hosen sehr zweckmäßig, da sie auch als Arbeitsmontur und beim Exerziren benützt werden könnten, was für den Soldaten zumal im

Sommer und bei großen Märschen eine ungeheure Erleichterung sein wird.

Allgemeine Bestimmungen.

Die Uebungen sind genau derart wie sie das Reglement vorschreibt auszuführen und in derselben Reihenfolge vorzunehmen; es sind davon keine hinwegzulassen auch keine hinzuzufügen, wenigstens insolange als die vorgeschriebenen Uebungen nicht vollkommen correkt ausgeführt werden.

Sämmtliche Officiere sollen im Stande sein, die Uebungen zu erklären; die jüngeren Ober- und Unterlieutenants jedoch, welche das dreißigste Jahr nicht überschritten, sollen im Stande sein, die Uebungen auch selbst auszuführen, können daher zu einem Turnkursus angehalten werden und sind bei Inspectionen eigens vorzustellen.

Die rasche und genaue Durchführung des Reglements bei den Abtheilungen würde durch die Errichtung einer provisorischen Centralturnanstalt wesentlich gefördert; es würden in selbe von jedem Regiment oder selbstständigen Bataillon geeignete Officiere und Unterofficiere commandirt, welche in einem besondern Kursus sowohl die Uebungen als auch deren praktische Anweisung und die Art wie die Hülfen zu geben, erlernen würden, um dann bei ihren Abtheilungen die Leitung und Ertheilung des Unterrichts übernehmen zu können.

Ein solcher Kursus ist deshalb unbedingt nothwendig, weil es etwas anderes ist, diese Uebungen selbst machen zu können,

als den Zweck jeder Uebung aufzufassen, die nöthige Anleitung hiezu sowie die Hülfen geben zu können und überhaupt die Leitung und Ertheilung des Unterrichtes im Geiste des Systems handzuhaben. Ein 4—6 wöchentlicher Kursus könnte bei schon gewandten Leuten vollkommen genügen.

Die Leitung des Turnunterrichtes bei den Abtheilungen sowie die Herstellung des Turnplatzes und der verschiedenen Apparate wird einem Officier übertragen, der den Kursus in der Centralturnanstalt durchgemacht. Selber wird mit Hülfe der eben dort geschulten Unterofficiere vor Allem die weitere Heranbildung von Unterofficieren zu Vorturnern betreiben. Da es von Werth ist, daß jede Compagnie ihre eigenen Vorturner hat, so soll er von jeder Compagnie mindestens 5 geeignete Unterofficiere hiezu aussuchen und selbe insgesammt täglich üben, um sie rasch auszubilden. Ist dieß geschehen, so kann der Unterricht mit sämmtlichen Unterofficieren und der Mannschaft beginnen.

Später 1—2 Jahre nach Einführung des Reglements soll jeder Unterofficier als Vorturner verwendet werden können.

Die Uebungen sind in 5 Abschnitte getheilt, nämlich:

I. Abschnitt: Freiübungen.

II. Abschnitt: Hantelübungen.

III. Abschnitt: Laufübungen.

IV. Abschnitt: Rüstübungen.

V. Abschnitt: Ringübungen.

Die neuzugehende Mannschaft hat gleich am Tage ihres Eintrittes mit den Turnübungen zu beginnen, und zwar mit dem 1., 2. und 3. Abschnitt.

Der Unterricht in diesen drei ersten Abschnitten wird immer bei den Compagnien durch ihre Vorturner und unter Verantwortlichkeit der Compagnie-Commandanten ertheilt.

Der Turnlehrer hat sich jedoch öfters von der richtigen Anweisung der Uebungen zu überzeugen, und sobald die Mannschaft selbe exakt vollführt, darüber an den Abtheilungscommandanten zu rapportiren, worauf dann der Unterricht im vierten und fünften Abschnitt beginnt. Selber wird immer unter specieller Leitung des Turnlehrers ertheilt. Sämmtliche Vorturner haben hiezu zu erscheinen. Keiner darf durch Compagniedienst zurückgehalten werden.

Die beste Zeit zur Vornahme der Uebungen in sanitätischer Beziehung sind die Morgen- und Abendstunden. Bei den Truppen jedoch sind die Abendstunden nach dem Exerciren vorzuziehen, indem bei Uebungen in der Frühe die Mannschaft erhitzt und ermattet und erst zu sehr vorgerückter Stunde zum Exerciren kommt. Ausnahme hievon machen die Recruten, selbe sind, so lange sie den ersten, zweiten und dritten Abschnitt vornehmen, täglich, Morgens vor dem Ausrücken ½ Stunde, Abends 1 Stunde zu üben, sowie aber der Unterricht im vierten und fünften Abschnitt, den Rüst- und Ringübungen, beginnt, werden die drei ersten Abschnitte nur mehr 2mal wöchentlich Mittags oder Abends 1 Stunde vorgenommen, dagegen der vierte und fünfte ebenfalls 2mal in der Woche, 1½ Stunde, wobei jedoch jeder ausfallende Uebungstag wieder einzubringen ist.

Ebenso nimmt die alte Mannschaft 2mal wöchentlich zu

gelegener Zeit die drei ersten Abschnitte und 2mal den vierten und fünften Abschnitt vor.

Ist die junge Mannschaft in den vier Abschnitten vollkommen geschult, so wird sie gemeinschaftlich mit der alten Mannschaft geübt.

I. Abschnitt.

Freiübungen.

Besondere Bestimmungen.

Die Uebungen werden in kleinen Abtheilungen, welche nicht über 20 Mann stark sein sollen, vorgenommen und soll mit der Zeit jeder Unterofficier im Stande sein, selbe anzuweisen. Der Anweiser stellt seine Abtheilung in einem Gliede mit Abständen von einem Schritte auf, bei mangelndem Raume jedoch, oder wenn die Partie größer als 10 Mann ist, in zwei Gliedern, das zweite Glied auf 2 Schritte Abstand hinter das erste und auf die Zwischenräume in selbem gerichtet. Sodann werden die Uebungen genau nach der hier eingehaltenen Reihenfolge durchgenommen, indem jede Uebung gewöhnlich eine vorbereitende für die nächstfolgende ist. In jeder Lection sind sämmtliche Uebungen durchzunehmen; hiezu sind Anfangs $^3/_4$ Stunden erforderlich, später bei größerer Uebung der Leute nur mehr 20—25 Minuten. Die Anweiser haben immer ein Blättchen Papier mit sich zu führen, auf welchem sämmtliche Frei- und Hantelübungen in ihrer Reihenfolge genau verzeichnet sind,

so daß keine Verwechslung oder Hinweglassung derselben stattfinden kann.

Der Umstand, daß die Uebungen anfänglich nicht ganz correkt ausgeführt werden können, darf nicht zurückschrecken; eine genaue und vollkommene Ausführung der Bewegungen kann vielmehr erst nach und nach im Verlaufe öfterer Uebung eintreten und verlangt werden. Der Anweiser soll sich hüten, einzelne Ungeschickte vor den Andern lächerlich zu machen, und so am Ende selben Lust und Liebe zu den Uebungen zu nehmen, er soll vielmehr mit Geduld auf die verschiedenen Vortheile, deren man sich bedienen kann, aufmerksam machen, die nöthigen Hülfen geben, den Zweck der Uebung kurz andeuten, und besonders darauf dringen, daß sich jeder nach besten Kräften anstrengt und die Uebungen nicht von der leichten Seite nimmt. Dagegen ist alle Pedanterie wegzulassen, vielmehr soll es der Anweiser verstehen, Lust und Liebe zur Sache zu wecken und gegenseitigen Wetteifer hervorzurufen. Damit allein ist der Erfolg schon gesichert.

Endlich hat der Anweiser das Tempo, in welchem sich die Bewegungen folgen sollen, genau zu merken und die Commandos darnach zu geben, worauf die Bewegung von Allen gleichzeitig und in der gehörigen Geschwindigkeit zu machen ist.

Jede Uebung hat der Anweiser vorher selbst einigemale vorzumachen und kurz zu erklären.

Uebungen.

1. Zehenstand.

Der Anweiser commandirt:

1) T'Achtung!
2) Zehenstand!
3) Auf!
4) Nieder!

Ad 2. Das Körpergewicht auf die Schuhspitzen verlegen.

Ad 3. Sich auf den Schuhspitzen möglichst weit erheben, so daß am Ende Fußrücken und Schienbein eine Gerade bilden. Die Arme gehen ab vom Leibe, um den Körper im Gleichgewicht zu erhalten.

Ad 4. Sich langsam niederlassen. Das Commando wird aber erst gegeben, nachdem die Leute einige Zeit auf den Schuhspitzen gestanden.

Es ist gut, anfangs die Leute nach jeder Uebung einen Moment ruhen zu lassen. Während der Pause wird die nächste Uebung kurz erklärt.

Das dem Beginn einer jeden Uebung dann vorausgehende Commando „T'Achtung" wird hier, als sich von selbst verstehend, ferner nicht mehr wiederholt.

2. Zehenstand auf Einem Fuß.

1) Zehenstand auf dem {rechten / linken} Fuß!
2) Auf!
3) Nieder!

Ad 1. Das Körpergewicht auf die genannte Schuhspitze verlegen.

Ad 2. Sich auf dieser Schuhspitze erheben, den andern

Fuß mit abwärts gedrückter Schuhspitze gerade vorstrecken, den Körper vorlegen. Arme in Balance.

Ad 3. Niederlassen und den vorgestreckten Fuß beiziehen.

Diese Uebung, sowie alle derartige, welche nur mit einem Bein gemacht werden, sind natürlich mit jedem Bein abwechslungsweise zu machen.

3. Hüpfen im Zehenstand.

1) Hüpfen im Zehenstand!
2) Zehenstand!
3) Auf!
4) {Vorwärts / Rückwärts} Marsch. 1! 2! 3! 4! . . . . 9!

Ad 2 und 3. Die Ausführung wie bekannt.

Ad 4. Auf die Commandos „1, 2, 3 ꝛc.“ ohne in die Kniee zu sinken oder sich zu bücken auf den Fußspitzen ab-, und 3—4 Zoll weiter vor- oder rückwärts auf selbe wieder aufspringen. Die Bewegung geschieht rein durch ein Nachlassen und Wiederanziehen — Schnellen — der Sprunggelenke.

4. Spreizen mit Einem Fuß. Fig. 1.

1) Spreizen mit dem {rechten / linken} Fuß!
2) 1! 2! 1! 2! . . . .
3) Halt!

Ad 1. Das Körpergewicht auf den nicht genannten Fuß verlegen.

Ad 2. Auf 1 den genannten Fuß, ohne ihn zu biegen, die

Schuhspitze nach abwärts, aus dem Hüftgelenke gerade vorwärts schwingen, auf 2 gerade rückwärts, und so fort. Der Oberleib sowie der andere Fuß bleiben gerade und in derselben Lage.

Ad 3. Den schwingenden Fuß beiziehen.

5. Sitzhocken. Fig. 2.

1) Sitzhocken!
2) Nieder!
3) Auf!

Ad 2. Gleichzeitiges langsames Biegen beider Kniee und Niederlassen des Körpers soweit, daß die Schenkel auf den Waden aufruhen. Die Kniee werden nicht aneinander geschlossen, vielmehr bilden die Oberschenkel einen spitzen Winkel. Die Hände flach auf die Kniee. Der Oberleib bleibt in lothrechter Haltung, was am besten dadurch zu erreichen, daß man sich schon während des Niederlassens nicht vorneigt.

Sollte es Einzelnen nicht möglich sein, den Oberleib zurück in die lothrechte Lage zu bringen, so gibt der Anweiser die Hülfe, indem er den Mann vorn an der Brust faßt und ihn während des Niederlassens in der lothrechten Lage erhält.

Ad 3. Wird erst commandirt, nachdem die Leute längere Zeit im Sitzhocken verblieben sind, worauf sich der Körper langsam wieder aufrichtet.

6. Knieschnellen.

1) Knieschnellen!
2) 1! 2! 3! . . . . . 12!

Ad 2. Sich auf die Commandos 1, 2, 3 ꝛc. bei lothrecht bleibendem Oberkörper rasch ins Sitzhocken niederlassen, so daß die Bewegung mehr dem Schnellen gleich kommt, dann sich ebenso rasch wieder erheben. Die Vorderarme werden seitwärts über Schulterhöhe erhoben, um den Körper im Gleichgewicht zu erhalten.

Die Uebung ist als eine besonders zweckmäßige zu empfehlen und öfters — bis zu 24mal — zu wiederholen.

7. Anfersen. Fig. 3.

1) Anfersen mit dem {rechten / linken} Fuß!
2) Auf!
3) Nieder!

Ad 2. Den betreffenden Unterschenkel möglichst weit rückwärts aufbiegen — wobei der Oberschenkel etwas vorgehen kann — sodann die Schuhspitze mit der gleichnamigen Hand ergreifen und den Unterschenkel langsam soweit heraufziehen, daß der Absatz das Gesäße noch berührt; der Oberschenkel ist sodann an den andern anzuschließen.

Der Körper bleibt gerade. Nach einigen Lectionen wird der Fuß sich ganz aufbiegen lassen, im Fall es nicht schon das erstemal gehen sollte.

8. Anfersssprung. Fig. 4.

1) Anfersssprung!
2) 1! 2! 3! . . . . . 9!

Ad 2. Auf die Commandos 1, 2, ꝛc. etwas in die Kniee

sinken, von den Schuhspitzen ab und möglichst hoch in die Höhe springen, dann während des Sprunges in der Luft die Unterschenkel rückwärts schnellen, so daß die Absätze das Gesässe noch berühren, gleich hierauf die Unterschenkel rasch wieder ausstrecken und auf den Schuhspitzen leicht aufspringen. Um dem Körper mehr Schwung zu geben, werden gleichzeitig mit dem Abstoß beide Arme lebhaft in die Höhe geworfen.

9. Knie aufwärtsschnellen. Fig. 5.

1) Aufwärtsschnellen des {rechten / linken} Knie's.

2) 1! 2! 3! . . . . 12!

Ad 2. Auf 1, 2, 3 ꝛc. den genannten Oberschenkel mit rückwärts gebogenem Unterschenkel rasch aufwärts schnellen, so daß das Knie die etwas entgegenkommende Brust noch berührt.

Der Körper bleibt hiebei ganz gerade. Zum Schluß — auf 12! — ergreifen beide Hände den Unterschenkel und ziehen ihn langsam gegen die Brust, wo sie den Oberschenkel anschließen und einige Augenblicke zurückhalten.

10. Vorwärtsschnellen der Unterschenkel. Fig. 6.

1) Vorwärtsschnellen der Unterschenkel!

2) Kniehub {rechts! / links!}

3) 1! 2! 1! 2! . . . .

4) Ruht!

Ad 2. Den genannten Fuß soweit heraufnehmen, daß sich der Oberschenkel etwas über die wagrechte Lage erhebt, während der Unterschenkel möglichst zurückgebogen wird.

Ad 3. Auf 1 den Unterschenkel rasch vorschnellen, so daß der ganze Fuß gestreckt und in wagrechter Lage ist; die Schuhspitzen nach vorn gedrückt; auf 2 wird der Unterschenkel rasch wieder zurückgenommen ebenfalls ohne den Oberschenkel aus seiner Lage zu bringen, u. s. f.

Der stehende Fuß und der Oberleib dürfen sich nicht abbiegen.

11. Aufwärtsschnellen der Füße. Fig. 7.

1) Aufwärtsschnellen des {rechten / linken} Fußes!

2) {Rechte / Linke} Hand vor!

3) 1! 2! 3! . . . . 12!

Ad 2. Den genannten Arm wagrecht vorstrecken, die innere Fläche der ausgestreckten Hand nach abwärts.

Ad 3. Auf 1, 2, 3 2c. den genannten Fuß gestreckt soweit aufwärts schnellen, daß die nach vorn gedrückte Schuhspitze die Hand noch berührt, sodann selben ebenso rasch wieder in die Stellung zurückziehen. Der Oberleib bleibt aufrecht in seiner lothrechten Haltung. Der stehen bleibende Fuß darf sich nicht abbiegen. Später bei einiger Gewandtheit kann man auch die Hand höher halten.

Bei der letzten Bewegung — auf 12! — ist die Fußspitze mit der Hand zu ergreifen und der Fuß einige Zeit zurückzuhalten.

12. Wagrechthalten Eines Fußes.

1) Wagrechthalten des {rechten / linken} Fußes!

2) Auf!

Ad 2. Den genannten Fuß gestreckt, die Schuhspitze vorwärts gedrückt, langsam soweit erheben, bis er in wagrechter Lage schwebt, sodann Verbleiben in dieser Lage, bis der Fuß ermüdet herabsinkt. Der stehen bleibende Fuß bleibt gestreckt, der Oberleib in lothrechter Haltung.

13. Sitzhocken auf Einem Fuß. Fig. 8.

1) Sitzhocken auf dem {rechten / linken} Fuß!

2) Nieder!

3) {Linker / Rechter} Fuß vor!

4) Auf!

Ad 2. Niederlassen auf beiden Füßen, wie bekannt.

Ad 3. Das Körpergewicht auf den nicht genannten Fuß verlegen, den andern gerade vorstrecken. Der Absatz wird nur anfangs auf den Boden gestellt, sowie aber das Gleichgewicht hergestellt ist, soll der Fuß frei schweben.

Ad 4. Den Fuß zurückziehen und sich erheben.

14. Hüpfen im Kniehub.

1) Hüpfen im Kniehub!

2) Kniehub {rechts! / links!}

3) {Vorwärts / Rückwärts} Marsch! 1! 2! 3! . . . . 12!

Ad 2. Die Ausführung wie bekannt.

Ad 3. Auf 1, 2, 3 rc. auf der Schuhspitze des stehenden

Fußes ab und ungefähr $^1/_2$ Fuß weiter vor oder zurück auf selbe wieder aufspringen, ohne den schwebenden Oberschenkel sinken zu lassen. Hiebei können auch Viertelswendungen ausgeführt werden.

15. Hüpfen im Sitzhocken.

1) Hüpfen im Sitzhocken!
2) Sitzhocken!
3) Nieder!
4) 1! 2! 3! . . . . 12!
5) Auf!

Ad 4. Auf die Commandos 1, 2, 3 ꝛc. von den Fußspitzen ab und gerade in die Höhe springen, dabei den Körper ganz aufrichten und gleichzeitig, um der Bewegung mehr Schwung zu geben, die Arme in die Höhe schnellen, sodann zugleich mit dem Niedersprung den Körper ins Sitzhocken niederlassen.

16. Grätschen. Fig. 9.

1) Grätschen!
2) 1! 2! 3! . . . . 12!

Ad 1. Einstemmen der Hände in den Hüften, die Daumen nach rückwärts.

Ad 2. Auf 1, 2 ꝛc. abspringen von den Schuhspitzen, beide Beine gerade seitwärts ausstoßen, aufspringen auf die Fußspitzen und sowie selbe Fuß gefaßt haben wieder zurückspringen in die Stellung. Die Kniee sind hiebei leicht gebogen. Die Weite des Sprunges beträgt $1^1/_2$ Schritt.

17. Spreizen. Fig. 10.

1) Spreizen!

2) 1! 2! 3! . . . . 12!

Ad 1. Einstemmen der Hände in den Hüften.

Ad 2. Auf 1, 2 2c. springen beide Füße von den Schuhspitzen ab, der linke Fuß über ½ Schritt vorwärts, der rechte ebenso weit zurück; die Füße sind leicht gebogen, die Schuhspitzen stehen gerade nach vorn. Auf 2 wechseln die Füße im Sprunge, so daß jetzt der linke Fuß hinten der rechte vorwärts steht. Bei jedem folgenden Commando wechseln die Füße wieder im Sprunge. Die Schultern bleiben in der Frontrichtung.

18. Auf- und Niederlassen auf Einem Fuß.

1) Auf- und Niederlassen auf dem {rechten / linken} Fuß!

2) Wagrechthalten des {linken / rechten} Fußes!

3) Auf!

4) Nieder!

5) Auf!

Ad 2 und 3. Die Ausführung wie bekannt.

Ad 4. Auf dem stehenden Bein sich langsam niederlassen, während das andere horizontal vorgestreckt bleibt. Die Arme halten Balance.

Ad 5. Sich langsam wieder erheben, ohne den wagrecht schwebenden Fuß sinken zu lassen.

Diese Uebung ist eine sehr schwierige, und wird es nur Einzelnen möglich werden, sie zu erlernen. Der Anweiser hat

sie daher erst später vorzumachen, wobei dann jeder wenigstens den Versuch dazu machen kann. Die übrigen 17 Uebungen jedoch können binnen wenigen Wochen von Jedem erlernt werden, wovon wir uns selbst bei mehr als 1800 Mann überzeugt haben.

II. Abschnitt.

Hantelübungen.

Besondere Bestimmungen.

Zugleich mit dem Beginn des Unterrichtes in den Freiübungen werden auch die Hantelübungen — anfangs nur die 6 ersten hier folgenden — vorgenommen, jedoch immer erst in der zweiten Häfte der Abendlection, wo die Mannschaft zu den Fußübungen nicht mehr die nöthige Kraft haben dürfte. Die Uebungen werden ebenfalls in kleinen Abtheilungen, nicht über 30 Mann stark, vorgenommen. Der Anweiser stellt hiezu seine Mannschaft auf einem geeigneten ebenen Platze in 3 Gliedern auf, läßt das erste Glied die Hanteln holen und dann auf 2 Schritte Abstand vom rechten oder linken Flügel oder auch von der Mitte ausdehnen, so daß die Nebenleute mit seitwärts ausgestreckten Armen sich nicht mehr berühren; das zweite mit dem dritten Glied nimmt, nachdem ausgedehnt, 2 Schritte rückwärts Abstand vom ersten, um selbem freien Spielraum zu lassen.

Hierauf läßt man die äußern Flügelrotten ein paar Schritte vorrücken, so daß sich ein flacher Bogen bildet,

gegen dessen Mittelpunkt — in dem sich der Anweiser aufstellt — sämmtliche Rotten Front machen. Jede Uebung erfordert eine mehr oder minder von der andern verschiedene vorbereitende Stellung, in diese Stellung setzt sich der Anweiser und erklärt sie bei noch Ungeübten, worauf das Commando: „Stellung" folgt. Nachdem dieselbe von Jedem eingenommen, wird vom Anweiser die Bewegung selbst vorgemacht und rasch erklärt, worauf endlich das Vollzugs-Commando folgt. Der Anweiser macht alle Bewegungen selbst mit; ist er zu ermüdet, so kann er selbe blind, d. h. ohne Hanteln machen. Die Mannschaft hat diese seine Bewegungen immer im Auge zu behalten und selbe gleichzeitig rasch und kräftig zu machen. Die Uebungen werden gewöhnlich anfangs 6- später 9—12mal wiederholt. Hat das erste Glied die Uebung durchgemacht, so commandirt der Anweiser: „Ablösung vor", worauf das erste Glied hinter das dritte zurück und das zweite Glied an die Stelle des ersten vorgeht. Ist das zweite Glied fertig, so wechselt es auf dieselbe Art mit dem dritten, u. s. f., so daß nie eine Pause entsteht. Durch diese Manipulation wird es möglich, zu gleicher Zeit mit Einem Anweiser und derselben Anzahl an Hanteln 3mal mehr Leute zu üben, als es bei der Stellung in Einem Glied der Fall wäre, wo Jeder Einzelne ein paar Hanteln haben und nach jeder Bewegung eine Pause eintreten müßte, während welcher die Hanteln unbenützt daliegen.

Der Anweiser hat darauf zu achten, daß die Hanteln stets auf den Boden gelegt und nicht hingeworfen werden, indem sie sonst leicht brechen, in welchem Falle von dem Betreffenden der Schaden zu ersetzen ist.

Die Hanteln sollen sämmtlich von gleichem Gewicht sein, damit die Mannschaft in ganz gleichem Grade angestrengt wird. Als das passendste Gewicht haben wir erfahrungsgemäß 16—18 Pfund (bayer. Gew.) für das Paar gefunden. Schwerere können Anfänger nicht leicht handhaben und ließen sich mit solchen sämmtliche hier folgenden Uebungen nur von besonders Kräftigen in Einer Lection durchmachen.

Uebungen.

1. Armschnellen rückwärts.

1) Ergreift d' Hanteln!
2) Armschnellen rückwärts!
3) Stellung!
4) 1! 2! 3! . . . . 12!
5) Ruht!
6) Ablösung vor!

Ad 1. Die Hanteln mit voller Faust an der Stange, welche die beiden Kolben oder Kugeln verbindet, ergreifen und in wagrechter Richtung, die Höhlung der etwas gebogenen Stange gegen den Körper gerichtet, bei ungezwungen gestreckten Armen an die Schenkel anlegen.

Ad 3. Grätschen, zugleich beide Arme gestreckt in die wagrechte Richtung vor den Körper bringen und die Hanteln mit ihrer Längenachse in verticaler Richtung gegen einander drücken, so daß sie leichter zu halten sind.

Ad 4. Auf die kurz auszustoßenden Commandos 1, 2, 3, 4 rc. die Arme, ohne sie zu senken, möglichst weit und rasch

rück- und seitwärtsschnellen, so daß die Brust vorgedrückt wird; sodann wieder vorgehen in die ursprüngliche Lage.

Anfänger haben diese Bewegung zuerst etwas langsam und vorsichtig zu machen; es wird dann jeder selbst fühlen, ob seine Schultergelenke und Brust jetzt schon ein kräftigeres und rasches Schwingen erlauben.

Ad 5. Niederlegen der Hanteln.

Ad 6. Zurückgehen des ersten Gliedes hinter das dritte; Vortreten des zweiten Gliedes, welches nun dieselbe Uebung macht und dann durch das dritte Glied abgelöst wird.

Die Commando's 1, 5 und 6 werden bei den nächsten Uebungen, als sich von selbst verstehend, hier nicht mehr besonders angeführt.

2. Armschnellen vorwärts.

1) Armschnellen vorwärts!
2) Stellung!
3) 1! 2! 3! . . . . 12!

Ad 2. Grätschen und zugleich beide Hanteln heraufnehmen an die Brust, wo sie in verticaler Richtung, die oberen Kolben ungefähr in Höhe der Schultern, fest angelegt und gegeneinander gedrückt werden.

Ad 3. Auf 1, 2, 3 ꝛc. die Arme rasch nach vorwärts ausstoßen oder schnellen und wieder zurückziehen in die Stellung. Die Arme dürfen sich beim Stoße nicht senken, der Oberleib bleibt gerade.

3. Armschnellen seitwärts.

1) Armschnellen seitwärts!

2) Stellung!

3) 1! 2! 3! . . . . 12!

Ad 2. Grätschen, zugleich Heraufnehmen der Hanteln an die Schultern, so daß sie schräg abwärts gerichtet über dieselben zu stehen kommen, die äußere Fläche der Hand nach abwärts gewendet.

Ad 3. Auf 1, 2, 3 ꝛc. rasches Schnellen der Arme seitwärts in Richtung der Schulterlinie und gleicher Höhe mit selber, dann, sowie die Arme ganz ausgestreckt sind, wieder Zurücknehmen derselben in die Stellung.

4. Armschnellen aufwärts.

1) Armschnellen aufwärts!

2) Stellung!

3) 1! 2! 3! . . . . 12!

Ad 2. Grätschen, zugleich Heraufnehmen der Hanteln, so daß selbe wagrecht über die Schultern zu liegen kommen, die äußere Handfläche nach unten gekehrt.

Ad 3. Auf 1, 2, 3 ꝛc. rasches Ausstoßen der Arme gerade in die Höhe und, sowie sie ganz ausgestreckt sind, wieder herabziehen in die Stellung.

5. Armschnellen abwärts.

1) Armschnellen abwärts!

2) Stellung!

3) 1! 2! 3! . . . . 12!

Ad 2. Grätschen, zugleich die Hanteln möglichst weit unter die Schultern heraufnehmen, die Handgelenke eingebogen, die Hanteln an die Seiten gedrückt.

Ad 3. Auf 1, 2, 3 rc. rasches Abwärtsschnellen der Arme und, sowie selbe ausgestreckt, wieder Heraufnehmen in die Stellung.

Obige Uebungen, nämlich 2, 3, 4 und 5, können auch wechselarmig gemacht werden, indem statt beider Arme z. B. bloß der linke vorgenommen wird, dann der rechte vor- und gleichzeitig der linke wieder zurückgeht u. s. f. Die Commando's hiefür sind ganz einfach statt Armschnellen „Wechselarmschnellen" und hat der linke Arm immer die Bewegung zu beginnen.

6. Stampfen.

1) Stampfen!
2) Stellung!
3) 1! 2! 3! . . . . 12!

Ad 2. Grätschen, zugleich Vorbiegen des Oberkörpers, so daß selber wagrecht zu liegen kommt, dann Heraufnehmen und Andrücken der Hanteln an die Brust wie zum Armschnellen vorwärts.

Ad 3. Auf 1 bei ruhig bleibendem Oberkörper rasches Ausstoßen des linken Armes gerade abwärts, auf 2 Heraufnehmen desselben und gleichzeitiges Ausstoßen des rechten u. s. f. Am Schlusse haben sich die Commandos immer rascher zu folgen, zuletzt wird ohne Commando fortgemacht.

7. Grätschen und Armschnellen seitwärts.

1) Grätschen und Armschnellen seitwärts!

2) Stellung!

3) 1! 2! 3! . . . . 12!

Ad 2. Die Hanteln wie beim Armschnellen seitwärts. Die Füße jedoch bleiben geschlossen in der Stellung.

Ad 3. Auf 1, 2, 3 ꝛc. gleichzeitig mit dem Grätschen der Beine Armschnellen in bekannter Weise, so daß beim Zurückspringen der Füße in die Stellung auch die Arme zurückgehen und umgekehrt.

Das Grätschen geschieht genau eben so wie oben bei den Freiübungen.

8. Spreizen und Armschnellen vorwärts.

1) Spreizen und Armschnellen vorwärts!

2) Stellung!

3) 1! 2! 3! . . . . 12!

Ad 2. Heraufnehmen der Hanteln in die bekannte Lage.

Ad 3. Auf 1 Spreizen und Vorschnellen der Arme, auf 2 wieder Spreizen und Zurücknehmen der Arme u. s. f., so daß bei dem einen Sprunge die Arme in der Stellung, beim andern ausgestossen sind.

Diese Uebung kann ebenfalls wechselarmig gemacht werden, indem mit jedem Fuß der gleichnamige Arm vor- und zurückgeht.

Es gibt überhaupt noch verschiedene combinirte Uebungen obiger Art, welche sehr zweckmäßig sind, indeß keiner weitern Erklärung bedürfen. Z. B.:

Grätschen und Armschnellen vorwärts.

" " " abwärts.

Grätschen und Armschnellen aufwärts.
" " " rückwärts.

9. Sägen.

1) Sägen!
2) Stellung!
3) 1! 2! 3! . . . . 12!

Ad 2. Erheben der Arme, gestreckt gerade über dem Kopf. Gegeneinanderdrücken der Hanteln.

Ad 3. Auf 1, 2, 3 rc. Grätschen, zugleich Abbücken des Oberleibes soweit, daß die mitgehenden über dem Kopf gestreckt bleibenden Arme zur Hälfte mit den Hanteln noch hinter den Beinen vorkommen, dann rasches Wiederabspringen in die Stellung und Emporschnellen des Oberleibs mit den gestreckten Armen in die vorherige Lage.

10. Pumpen.

1) Pumpen!
2) Stellung!
3) 1! 2! 3! . . . . 12!

Ad 2. Erheben der Arme gestreckt über den Kopf.

Ad 3. Auf 1, 2. 3 rc. bei gestreckt bleibenden Knieen Abbiegen des Oberleibes, so daß sich der Kopf den Knieen nähert, gleichzeitig Schwingen der Arme um die Schultergelenke von vorne nach rückwärts, so daß die Hanteln nahe am Boden vorbeistreichen, sodann wieder Aufrichten des Oberleibes in dem Maße, als die Arme rückwärts wieder herauf in die Stellung kommen.

11. Wagrechthalten des {rechten / linken} Armes und Beines.

1) Wagrechthalten des {rechten / linken} Armes und Beines!
2) Auf!
3) Nieder!

Ad 2. Den genannten Fuß, wie bekannt, erheben, zugleich den betreffenden Arm wagrecht vorstrecken.

Geübte Leute können mit dieser Uebung auch das Auf- und Niederlassen auf einem Bein verbinden.

12. Knieschnellen und Armschnellen abwärts.

1) Knieschnellen und Armschnellen abwärts!
2) Stellung!
3) 1! 2! 3! . . . . . 12!

Ad 2. Die Hanteln in die bekannte Lage.

Ad 3. Auf 1, 2, 3 ꝛc. Knieschnellen wie bekannt und gleichzeitig mit dem Abbücken die Arme abwärts schnellen; ebenso mit dem Aufrichten des Körpers selbe wieder heraufnehmen.

13. Hüpfen im Sitzhocken.

1) Hüpfen im Sitzhocken!
2) Stellung!
3) 1! 2! 3! . . . . 12!

Ad 2. Sitzhocken auf die bekannte Weise, zugleich Erheben der Arme wie zum Armschnellen aufwärts.

Ad 3. Bei jedem Sprung, der wie bekannt ausgeführt wird, Aufwärtsschnellen und wieder Herabnehmen der Arme, in

gleichem Maße, als sich der Oberkörper emporrichtet und wieder senkt.

III. Abschnitt.

Laufübungen.

Allgemeine Bemerkungen.

Von größter Wichtigkeit unter den Leibesübungen sind die Laufübungen. Es werden durch selbe Brust und Beine bedeutend gestärkt, und können durch ein systematisches Betreiben, nämlich durch fortgesetztes gleichmäßiges Steigern in der Dauer des Laufes, erstaunliche Leistungen erzielt werden. Wir scheiden die Laufübungen in militärischer Hinsicht in Schnell- oder Sturmlauf und in den Dauerlauf.

Beim Schnell- oder Sturmlauf handelt es sich darum, kleinere Strecken in der kürzesten Zeit zurückzulegen, was nur durch große und schnell sich folgende Schritte oder Sprünge geschehen kann; denselben bei den Truppen zu üben, halten wir weder für zweckmäßig noch nothwendig; denn der mit Waffen und Gepäck belastete Soldat kann selben einmal nur auf sehr kurze Strecken ausführen, dann kommt er athemlos und dermassen ermattet am Ziel an, daß er von seinen Waffen keinen Gebrauch machen kann und bei einem Zusammenstoß mit dem Feind für den Augenblick ganz und gar wehrlos ist. Eine geschlossene Truppe endlich löst sich im Sturmlauf gänzlich auf; es wird derselbe daher nur bei Angriffen auf irgend ein

Object, Schanzen, Ortschaften u. dgl. und bloß von einzelnen Schützen oder Plänklerketten anzuwenden sein, welche sich mittelst desselben von einer gegen das feindliche Feuer gedeckten Gefechtsposition rasch in eine andere dem Feinde näher gelegene, aber von ihm nicht besetzte, begeben wollen, wo sie wieder ausruhen, und das Feuer aufnehmen können. In einem solchen Falle aber gibt sich die Geschwindigkeit von selbst; denn Jeder wird das Aeußerste thun, um so rasch wie möglich hinüberzukommen, und sich dem feindlichen Feuer möglichst bald zu entziehen, zu welchem Behufe er sich auch während des Laufes etwas bücken wird. Die Einübung eines Laufes aber, bei dem der Oberkörper nicht frei sich erhebt, sondern zusammengekauert ist, wird Niemand für zweckmäßig oder naturgemäß halten.

Etwas Anderes ist es beim Dauerlauf; wenn es sich darum handelt, ein weiter entferntes Ziel in der kürzesten Zeit zu erreichen, so kann dieß nicht durch die höchste Schnelligkeit und Größe der Schritte bezweckt werden, denn in diesem Falle würde sich die Bewegung bald ganz und gar einstellen müssen, es ist dieß vielmehr bloß durch die bei einem mittelgroßen Schritt und bei mittlerer Geschwindigkeit mögliche Ausdauer im Laufen — durch den Dauerlauf — zu erreichen. Diesen übe man bei den Truppen, und zwar zuerst ohne Waffen und Gepäck, suche aber die Ausdauer nicht auf einmal und plötzlich, sondern nach und nach zu erlangen, indem man öfters aber jedesmal etwas länger läuft.

Der Dauerlauf.

Zur Einübung des Dauerlaufes werden 10—15 Mann unter Einem Anweiser zusammengestellt, derselbe läßt sie in ein Glied mit einem Schritt Abstand hinter einander antreten und gibt dann das Commando:

1) Dauerlauf!

2) Marsch!

Auf das erste Commando werden die Hände in die Hüften eingestemmt, und das Gewicht des Körpers auf den rechten Fuß verlegt, so daß Jeder gleich mit dem linken Fuß antreten kann.

Auf das zweite Commando wird vom Ballen des rechten Fußes auf den des vorgehenden linken übergesprungen und der Lauf auf diese Art fortgesetzt Die Sprunggelenke geben hiebei elastisch nach, so daß sich eine Erschütterung dem Oberleib nicht mittheilen kann. Die Beine sind leicht gebogen. Die Brust und der Oberleib müssen weit vorgelegt, die Schultern zurückgenommen werden. Der Mund bleibt geschlossen.

Die Athemzüge finden langsam und gleichmäßig durch die Nase statt. Endlich ist die größte Gleichheit im Schritt und Takt einzuhalten; geht selber verloren, so läßt der Anweiser sogleich halten und wieder frisch antreten.

Leute, welche im Anfange wegen kurzen Athems nicht mehr mitmachen können, dürfen auf einige Minuten austreten.

Die entsprechende Größe des Schrittes ergibt sich bei einiger Uebung von selbst. Die Geschwindigkeit beträgt 160 in der Minute.

Sobald die einzelnen Partien den Lauf richtig und taktfest ausführen, stellt man selbe in größere Abtheilungen zusammen.

Um nun möglichst viele Leute 100—200 Mann auf einem kleinen Raum unter gehöriger Beaufsichtigung systematisch üben zu können, d. h. auf eine Art, bei der man im Stande ist, genau und ohne besondere Umstände die Dauer der Uebungen zu bestimmen und gleichmäßig zu steigern, dann die durchlaufene Länge zu bemessen, zu diesem Behufe bedient man sich am zweckmäßigsten des sogenannten Wunderskreises (Fig. 12). Derselbe entspricht allen oben gestellten Anforderungen. Einmal nimmt er, wie ersichtlich, einen sehr kleinen Raum ein, was bei der Beschränktheit der den Truppen zur Disposition gestellten Räume wohl zu beachten, dann gestattet er, eine große Anzahl Leute, 100—200 Mann, unter Aufsicht eines einzigen Anweisers gleichzeitig zu üben und leicht zu überwachen, indem sich selber bloß in die Mitte des Kreises zu stellen braucht, um von da bequem jeden Einzelnen öfters passiren zu sehen.

Endlich hat man das bequemste und sicherste Mittel in der Hand, die Zeitdauer der Uebung zu bestimmen, sowie den zurückgelegten Weg zu bemessen und regelmäßig von Lection zu Lection eine Steigerung in der Dauer des Laufes eintreten zu lassen. Man weiß z. B. daß die ganze Bahn vom Anfang bis zum Ende 1000 Schritte lang ist und bei richtigem Tempo in 5 Minuten zurückgelegt wird; eine Ausdauer von 5 Minuten im Laufen kann nun von Anfängern schon verlangt werden. Man läßt selbe daher in der ersten Lection die Bahn einmal ohne Unterbrechung durchlaufen, dann nach einiger Ruhe noch einmal, die nächste Lection schon mehrmals, immer noch

mit Pausen dazwischen. Ebenso in der dritten Lection. Dann geht man weiter und läßt die Bahn zweimal ohne Unterbrechung durchlaufen, nach einigen Lectionen dreimal und so fort bis zum fünfmaligen Umlauf. Derselbe beträgt 5000 Schritte oder eine Wegstunde und würde in 25—30 Minuten zurückgelegt, ein Resultat, welches mehr wie genügend und sicherlich auch zu erreichen ist.

Ein weiterer Punkt, welcher besonders für den Gebrauch des Wunderskreises spricht, ist der, daß die Mannschaft selbst das größte Interesse an dem eigenen Fortschritt nimmt, weil ihn jeder selbst beobachten kann und muß, ein Umstand, welcher Jeden, selbst den sonst Gleichgiltigsten zur Anstrengung und zu weiteren Fortschritten aufmuntert. Aus diesem Grunde ist es auch gut, die Länge der Bahn den Leuten mitzutheilen, so daß sie auch wissen, was sie zu leisten im Stande sind.

Die Construction des Kreises folgt weiter hinten. Der Dauerlauf wird nun so lange auf diese Art — abwechselnd mit den Frei- und Hantelübungen — ohne Waffen und Gepäck betrieben, bis obiges Resultat erreicht ist und die Rekruten auch zum Exerciren in voller Rüstung ausrücken. Von da an ist dann der Dauerlauf in voller Rüstung theils im Kreis theils in geschlossener Ordnung unter Ausführung der üblichen Evolutionen zu betreiben. Die Gewehre werden hiebei am zweckmäßigsten mit beiden Händen schief abwärts vor dem Leib gehalten; nämlich die rechte Hand erfaßt das Gewehr bei etwas gebogenem Arme am Einschnitt des Kolbens, die linke in der Höhe der Brust am Schaft, so daß weder Kolben noch Mündung über die Seiten des Mannes hervorstehen und der Neben-

mann nicht gehindert ist. Auf diese Art ist der Takt am leichtesten zu halten und das Gewicht des Gewehres auf beide Seiten gleichmäßig vertheilt.

IV. Abschnitt.

Rüstübungen.

Allgemeine Bestimmungen.

Nachdem die Frei-, Hantel- und Laufübungen bei den Compagnien in soweit geübt worden sind, daß der Turnlehrer die Leistungen für genügend erklären kann, was nach beiläufig 6 Wochen der Fall sein mag, wird mit den Uebungen an den Gerüsten begonnen. Der Unterricht wird durch den Turnlehrer geleitet und durch die Vorturner in kleinen Abtheilungen von 10—12 Mann ertheilt.

Je nach der Anzahl der Gerüste und der Größe des Turnplatzes können 1 oder 2 und 3 Bataillons gleichzeitig beschäftigt werden.

Jede Uebung hat 1½ Stunde zu dauern, und soll während derselben einmal mit den Gerüsten gewechselt werden, so daß nicht länger als ¾ Stunden an Einem Gerüste geturnt wird. Dieser Wechsel hat jedoch derart eingeleitet zu werden, daß den Uebungen am Barren, Reck auch Klettergerüste, also solchen, bei welchen mehr der Oberleib, die Arme und Hände durch die Uebung zur Thätigkeit gelangen, andere folgen, bei

denen die Füße angestrengt werden, also Hoch=, Weit= und Tiefsprung, Sturmbrett, Gehbalken, Bock 2c.

Ferner ist bei diesem Wechsel und der Eintheilung überhaupt noch darauf zu achten, daß die Abtheilungen in den sich folgenden Lectionen nicht immer an ein und dasselbe Gerüste kommen, sondern der Reihe nach an allen geübt werden. Dieser Anforderung in Betreff der Eintheilung kann man jedoch unmöglich nachkommen, wenn, wie es allenthalben geschieht, das Bataillon aufgestellt, in Pausch und Bogen in gleiche Abtheilungen, wie es eben kommt, abgetheilt wird und diese mit dem nächsten besten Vorturner an beliebige Gerüste dirigirt werden. Außerdem hat dieses System, wenn man es überhaupt so nennen darf, noch das gegen sich, daß der Vorturner die ihm so zugewiesenen Leute gar nicht kennt, weder was ihre Leistungen noch was den guten Willen und die Fähigkeiten jedes Einzelnen anbelangt, und in Folge dessen eben immer mit den leichtesten Uebungen an jedem Gerüste beginnen muß, so daß ein Fortschritt bedeutend verzögert wird. Auch wird der Vorturner gar leicht maßleidig. Hat selber hingegen immer ein und dieselbe Partie und dieselben Leute, so lernt er jeden Einzelnen nach seinen körperlichen Fähigkeiten kennen, kann den Gerüstwechsel leicht besorgen und das Fortschreiten zu den schweren Uebungen zur rechten Zeit einleiten. Ueberhaupt wird er auch mehr Interesse an der Ausbildung seiner Partie finden, selbe mit Lust und Liebe betreiben und einen Stolz darein setzen, daß seine Partei andern voran ist.

Zur Durchführung dieser Eintheilung wird nun Folgendes bestimmt:

1) Die Mannschaft einer Compagnie wird nur durch Vorturner derselben Compagnie geübt. Zu diesem Behufe wird jede Compagnie nach der Größe ihres Präsentstandes in mehrere Abtheilungen, jede 10—12 Mann stark, abgetheilt und je Einem bestimmten Vorturner zugewiesen. Derselbe hat diese Partie für beständig zur Uebung, und ist ihm noch ein Reservevorturner beizugeben.

2) Jeder Vorturner hat ein namentliches Verzeichniß seiner Abtheilung zu führen und bekömmt eine autographirte oder gedruckte Uebungstafel, auf welcher die Reihenfolge der Gerüste, wie er sie von Lection zu Lection zu benützen hat, und der Wechsel von einem zum andern Gerüste innerhalb jeder Lection verzeichnet ist. Auf den Rückseiten dieser Uebungstafel sind wiederum für jedes Gerüst die Uebungen in ihrer Reihenfolge angemerkt.

3) Ist eine Abtheilung zu schwach ausgerückt, so wird sie mit einer andern ebenfalls schwachen, womöglich derselben Compagnie, vereinigt.

4) Jede Compagnie führt ihre Mannschaft schon in die Abtheilungen formirt, die Vorturner an deren Flügel, auf den Turnplatz.

Auf diese Art ist das zeitraubende Geschäft der Eintheilung ein für allemal gethan, die größte Ordnung in jeder Beziehung dabei hergestellt, und der Turnlehrer kann mit dem Glockenschlage die Uebung beginnen lassen. Dieß Alles ist sohin ohne viele Listen und Schreibereien erreicht. Will man sich jedoch dieser gewiß geringfügigen Umständlichkeit nicht unterziehen, so lasse man in Gottes Namen dann die Rüstübungen

ganz wegfallen, und befasse sich bloß mit den Frei-, Hantel- und Laufübungen; denn auf andere Art betrieben ist das aufgewendete Geld und alle Mühe nutzlos verschwendet und verloren. Wir wiederholen nochmals, wir stützen uns hier auf Erfahrungen.

Der leichteren Erhaltung der Ordnung wegen haben die Abtheilungen während der Uebung, je nachdem der Platz reicht, in 2 oder 3 Gliedern aufgestellt zu bleiben. Der rechte Flügelmann beginnt die Uebung und stellt sich dann auf der andern Seite des Gerüstes auf, diesem folgt sein Nachmann und so fort, so daß am Schluße jeder Uebung die Partie auf der andern Seite des Gerüstes steht. Diese Bestimmung hat den Zweck, dem Vorturner die Aufsicht über seine Abtheilung zu erleichtern, indem sich so kein Mann der Uebung entziehen kann, was sonst nicht zu vermeiden wäre. Hiebei ist jedoch bloß auf die Erhaltung von Reih und Glied im Allgemeinen zu sehen, auf seinem Platz kann sich Jeder frei und ungenirt bewegen, reden, lachen u. s. f. Mehr verlangen zu wollen, wäre hier durchaus nicht am Platz; man lasse vielmehr Jedem möglichst viel Spielraum und sehe von aller Pedanterie ab, so wird sich Einer wie der Andere mit Lust und Liebe und dem größten Eifer der Sache hingeben und bei deren Vorhandensein bleiben die Resultate auch nicht aus.

Der Vorturner ist für die Leistungen seiner Leute, sowie für vorkommende Unglücksfälle verantwortlich. Selbe können ohnedieß bei den vorgeschriebenen Uebungen und bei richtig gegebenen Hülfen durch die Vorturner nicht leicht vorfallen. An-

dere nicht in seinem Verzeichniß enthaltene Uebungen hat der Vorturner nicht machen zu lassen.

Eine weitere militärische Anforderung ist die, daß der Turnlehrer jeden Augenblick seine Mannschaft soll sammeln oder beliebig dirigiren können. Zu diesem Behufe kommandirt er „T'Achtung", auf welches Commando rasch Jeder das Gerüste, an dem er eben beschäftigt, zu verlassen hat und der Vorturner die Abtheilung in Richtung aufstellt. Ist dieß geschehen, so kann der Turnlehrer entweder die Vorturner vorrufen und selben seine Instructionen ertheilen oder aber das ganze Bataillon rasch sich sammeln lassen, u. dgl. m. Auf diese Art hat man die ganze Mannschaft, und wenn es mehrere hundert Mann sind, vollkommen in der Hand, andererseits aber gewöhnt sich die Mannschaft, auch wenn der Einzelne mehr sich selbst überlassen ist, an das Zusammenhalten und das Verbleiben in Reih und Glied, ohne sich ängstlich daran zu kehren.

Ist die Schule an allen Gerüsten vollkommen durchgemacht, so kann man, um den Leuten mehr Spielraum zu gönnen und dem Unterricht mehr Abwechslung zu geben, hie und da frei turnen lassen, d. h. es wird nicht mehr in Partien aufgestellt und geturnt, sondern jedem Einzelnen ist es gestattet, an einem beliebigen Gerüst zu turnen wie und was er will. Die Vorturner können sich unter die Gruppen mischen, Hülfen geben, selbst turnen, Spiele arrangiren u. s. f. wie es gerade kömmt. Bei diesem Freiturnen, wo sich Jeder selbst überlassen ist, kann und wird sich am ehesten die Lust zum Turnen und das Selbstvertrauen des Einzelnen entwickeln. Beschädigungen werden, nachdem die Leute die Schulübungen erlernt und dadurch

ziemliche Sicherheit und Gewandtheit an den Gerüsten sich angeeignet haben, nicht leicht vorkommen können.

Auf das Commando „T'Achtung" hat sich die ganze Abtheilung möglichst rasch zu sammeln.

I. Springübungen.

Besondere Bestimmungen.

Der Mannschaft ist vor Allem beim Springen das steife Anlegen der Hände, wie sie es vom Exercirplatze mitbringt, abzugewöhnen und darauf zu dringen, daß Jeder durch Schwingen mit den Armen dem Körper zu Hülfe komme, was sehr viel zum freien, guten Springen beiträgt. Es hat dieß in der Art zu geschehen, daß die Arme jedesmal in der Richtung des Sprunges ausgestoßen werden, beim Sprung in die Höhe also aufwärts, in die Weite nach vorwärts, bei dem in die Höhe und Weite schräg aufwärts.

Der Niedersprung von größerer Höhe herab geschieht jedesmal, ein- für allemal erwähnt, auf Zehen und Ballen, die Sprung-, Knie- und Hüftgelenke geben eines nach dem andern nach, so daß sich der ganze Körper zusammenbückt und der Stoß, sich allmählig abschwächend, dem Oberkörper nicht mehr in seiner vollen Gewalt zukommt und keine Erschütterung bewirken kann. Der Oberleib darf jedoch nicht vorfallen, indem man sich sonst leicht das Kinn auf die Knie aufstößt.

1. Freispringen.

Die Uebungen beginnen bei Anfängern stets mit den verschiedenen hier folgenden Sprüngen mit geschlossenen Füßen von der Stelle aus in die Höhe, welche am Hochspringel Fig. 13 ausgeführt werden.

Die Abtheilung wird hiezu Front gegen das Seil, einige Schritte hinter selbem aufgestellt. Jeder, der gesprungen, bleibt auf der andern Seite des Seils. Ist die ganze Abtheilung drüben, so wird sie auf Commando wieder herübergeführt.

Jeder, der nicht richtig gesprungen, hat die Uebung zu wiederholen.

A. Springen mit geschlossenen Füßen von der Stelle aus in die Höhe.

a) Springen in Front.

Das Seil ist für diese und die folgenden Uebungen Anfangs auf $1\frac{1}{2}$ Fuß Höhe und so zu spannen, daß es bei einer Berührung leicht herabfällt.

Der Turner schwingt, auf den Schuhspitzen sich wiegend, mit beiden Armen ein paarmal vor- und zurück, springt gerade in die Höhe nach Art des Anferssprunges, schnellt gleichzeitig die Arme aufwärts, wirft dann über dem Seile angekommen, die Beine über selbes und springt auf die Ballen der geschlossen bleibenden Füße nach den oben erwähnten Regeln auf.

b) Springen mit $\frac{1}{4}$ Wendung rechts oder links.

Die Ausführung ist im Allgemeinen wie oben, nur daß man den Körper, so wie man in der Höhe des Seils ist, rechts

oder links wendet, so daß man in einer Viertelswendung im Niedersprung ankömmt, die Arme kommen dem Drehen, das durch Wenden des Oberleibs im Kreuz bewirkt wird, dadurch zu Hülfe, daß bei der Wendung rechts hingegen der linke Arm nach rechts aufwärts.

c) Springen mit halber Wendung.

Die Ausführung wie sub b, nur wird der Körper noch mehr nach rechts oder links gedreht, so daß man in verkehrter Front ankommt. Springt man etwas höher als gerade nöthig, um über das Seil wegzukommen, so wird man sich leichter thun, indem man dann mehr Zeit zur Drehung hat.

d) Springen aus der Flanke rechts oder links.

In der Flanke rechts oder links am Seil stehend, nach den schon gegebenen Regeln gerade in die Höhe springen, sodann über dem Seil angekommen, die Füße über selbes hinüberwerfen und in der Flanke wieder aufspringen. Stoßt man die Arme etwas in der Richtung gegen das Seil zu aus, so wird das Hinüberkommen wesentlich gefördert.

e) Springen rückwärts über das Seil.

Sich auf ½ Fuß Entfernung mit dem Rücken gegen das Seil stellen, dann gerade — nicht schräg rückwärts — in die Höhe springen und über dem Seil angekommen den Oberkörper etwas vorbiegen, wodurch die Füße von selbst zurück über das Seil kommen.

Werden diese verschiedenen Sprünge alle gut ausgeführt, so stellt man die Schnur um eine Stufe höher und so fort

von Stufe zu Stufe, wobei man jedoch die schwierigeren Sprünge wegläßt, und zuletzt nur mehr den Sprung in Fronte übt.

B. Springen mit geschlossenen Füßen von der Stelle aus in die Weite.

Diese Uebung wird ebenfalls am Hochspringel ausgeführt. Der Absprung geschieht vom Sprungbrett über das Seil, welches man ganz niedrig, etwa $1/2$ Fuß über den Boden spannt. Nach jedem Sprung wird das Sprungbrett 2—3 Zoll weiter fortgerückt. Der Sprung wird nach den schon gegebenen Regeln ausgeführt und möglichst weit gesteigert. Der erste Absprung wird ungefähr 3 Fuß vom Seil genommen.

C. Springen mit geschlossenen Füßen von der Stelle aus in die Höhe und Weite.

Bei diesem Sprunge wird von Stufe zu Stufe das Sprungbrett weiter zurück und das Seil höher gestellt.

D. Verschiedene Springarten.

a) Der Hinksprung.

Auf Einem Fuße — den Unterschenkel des andern Fußes rückwärts aufgebogen — mit 2 Schritten Anlauf über die Schnur hüpfen. Auch in die Weite mit Benützung des Sprungbrettes ausführbar.

b) Das Hüpfen im Sitzhocken.

Die Ausführung wie bei den Freiübungen, nur daß man im Sprung über das Seil hüpft. Ist sowohl in die Höhe als Weite vom Sprungbrett aus zu üben.

c) Der Spreizsprung.

Der Springer stellt sich mit rechts oder links um an die Schnur, spreizt mit dem an selber befindlichen Bein vorwärts und wirft es über die Schnur, während er gleichzeitig auch mit dem andern Bein ab und ebenso hinüber springt.

E. Springen mit Anlauf.

Wenn obige Springarten gewandt ausgeführt werden, wird zu dem Springen mit Anlauf geschritten.

Der Anlauf geschieht immer auf den Fußspitzen, nie auf dem ganzen Fuß und höchstens auf eine Entfernung von 10—15 Schritt vom Absprungort. Er beginnt mit elastischen mittelgroßen und geschwinden Schritten, welche indeß in dem Maße, als man sich dem Aufsprungsorte nähert, schneller und kleiner werden und mit einem kräftigen Absprung von Einem Bein endigen. Es ist indeß abwechslungsweise mit dem rechten und linken Bein abzuspringen, um eine Einseitigkeit zu verhindern.

Von dem Absprunge an kann die Art des Springens zweierlei sein, entweder man zieht beide Beine nach dem Sprunge herauf wie zum Sitzhocken, um die Entfernung oder Höhe über dem Boden noch mehr zu vergrößern und streckt sie dann jenseits des Seiles wieder aus, oder aber, was jedoch schwieriger, man streckt den nicht abspringenden Fuß gestreckt voraus und zieht über dem Seil den andern etwas gebogenen nach. Dieser Sprung ist unstreitig der schönere.

Die Unterarme sind während des Anlaufes heraufzunehmen, beim Sprung aber werden die Arme in der betreffenden

Richtung ganz ausgestoßen. Der Blick ist weniger auf das Seil als auf den Punkt des Aufsprungs zu richten, um ihn nicht zu verfehlen.

Das Springen mit Anlauf zerfällt wieder:

a) In den Weitsprung, und zwar:

α) auf ebenem Boden über die Schnur unter allmähligem Fortrücken des Sprungbrettes;

β) über den Graben.

b) In den Hochsprung über die Schnur unter stufenweiser Höherstellung derselben.

c) In den Weit-Hochsprung über die Schnur, wobei Schnurhöhe und Sprungweite zugleich gesteigert werden.

Der Weitsprung, als der leichtere, ist vor den andern einzuüben, und zwar mit Benützung des Sprungbrettes über die Schnur. Das Sprungbrett dient dazu, den Absprungort genau zu bezeichnen und dem Anfänger den Absprung zu erleichtern.

Das übrige in der Ausführung des Weit- und Hochsprunges ist bekannt.

2. Das Stabspringen.

Das Stabspringen kann geschehen:

a) Als Weitsprung über den Graben.

b) Als Weithochsprung über eine im Graben gespannte Schnur oder eine vorgehaltene Stange.

c) Als Hochsprung über die Schnur.

a) Weitsprung über den Graben.

Selber ist als der leichteste zuerst einzuüben; der Hoch-

sprung über die Schnur hingegen, als der schwierigere, erst dann, wenn die anderen mit der größten Gewandtheit ausgeführt werden. Die Springstäbe müssen von gutem Holze und unten zugespitzt sein, um das Ausgleiten derselben beim Springen zu verhindern.

Der Vorturner stellt seine Abtheilung in Einem Glied auf, zeigt und erklärt den Griff, sowie die Haltung des Körpers zum Springen, und läßt hierauf Jeden einzeln selbe annehmen. Nämlich: In einer Achtelswendung rechts, den linken Fuß 1/2 Schritt gerade vor dem rechten und im rechten Winkel mit demselben, wird die Stange in der Richtung des vorgesetzten linken Fußes, das obere Ende nach rückwärts stehend, mit beiden Händen gehalten, und zwar ergreift sie die Hand des etwas nach rückwärts hängenden gestreckten Armes von unten so, daß der Daumen nach aufwärts zu liegen kommt, während sie die Hand des gebogenen linken Armes je nach der Gewohnheit des Springers entweder von oben oder von unten umfaßt. Der Abstand zwischen beiden Händen ist gleich einer Armslänge nebst der Körperbreite. Bei dieser Lage der Stange erfolgt der Sprung rechts von derselben; es soll jedoch nicht darauf gedrungen werden, daß jeder auf der rechten Seite springe; man überlasse es vielmehr der natürlichen Gewohnheit jedes Einzelnen, ob er rechts oder links springen will. Die Stellung zum Springen links ist analog, nämlich: Vorsetzen des rechten Fußes, Umfassen der Stange mit der oberen linken Hand von unten, mit der unteren rechten Hand von oben oder von unten. Was die Höhe anbelangt, in welcher die Stange mit der untern Hand von Anfängern ergriffen werden soll, so

gilt hiefür als Regel, daß man sie zuerst in der Mitte erfaßt, bis man nach einigen Sprüngen sieht, ob bei einem Höhergreifen an der Stange der Sprung noch ausführbar ist.

Der Anlauf wird ebenso ausgeführt, wie beim Freispringen. Der Absprung, von welchem vorzugsweise das Gelingen und die Größe des Sprunges abhängt, wird auf Einem Fuße genommen, und zwar beim Sprunge rechts der Stange auf dem linken, bei dem Sprung links auf dem rechten Fuß.

Das Einsetzen der Stange geschieht gleichzeitig mit dem Absprunge und gerade vor dem abspringenden Fuße. Durch den Absprung schwingt man sich mit dem Körper auf die Stange, so daß selber vorzugsweise auf die untere Hand gestützt ist, während ihn die obere Hand in der Stütze erhält. Auf der Höhe des Sprunges angekommen, wendet sich der Körper soweit, daß beim Niedersprung das Gesicht nach dem Absprungsorte gewendet ist. Bei einem guten Sprunge sind die drei Punkte, auf denen abgesprungen, der Stab eingesetzt und aufgesprungen wird, in Einer Linie. Das Wenden des Körpers beim Sprunge ist unumgänglich nothwendig, denn ohne diese Wendung müßte der Springer nothgezwungen auf die Fersen springen, und würde außerdem im Falle eines Ausgleitens der Stange oder bei einem durch andere Zufälligkeiten herbeigeführten Sturze auf Kreuz und Rücken fallen, was leicht schwere Beschädigungen zur Folge haben kann. Bei einer Wendung des Körpers hingegen kann man nur auf Hände und Schuhspitzen zu fallen kommen, andererseits ist man auch im Stande, die Beine mehr in die Höhe und Weite zu schwingen. Auch ist beim Hochsprung über die Schnur z. B. durch die

Wendung der Oberleib nach oben gewölbt, die Entfernung vom Boden also größer, als bei einem gleich kräftigen Sprunge ohne selbe, wobei der Körper sitzend über der Schnur erscheinen würde und nach unten abgebogen wäre.

b) Weithochsprung über den Graben.

Derselbe kann auf 2 Arten geübt werden, entweder indem man mittelst eines tragbaren Hochspringels im Graben auf 8—12 Fuß Entfernung vom Absprungorte eine Schnur auf verschiedene Höhen spannt, oder indem man statt dessen einfacher in derselben Richtung eine Stange vorhält. Diese Stange wird an einem Ende von einem Mann mit seitwärts ausgestreckten Armen — Front gegen den Absprung — gehalten. Dieser hat die Stange jedoch nicht fest in ihrer horizontalen Lage zu halten, sondern, sowie ein Springer selbe berührt, augenblicklich nachzugeben.

Der Sprung an und für sich wird nach denselben Regeln ausgeführt, wie der reine Weitsprung, nur mit dem Unterschiede, daß die Hände, sowie der Körper über dem Seil oder der vorgehaltenen Stange sich gewendet hat und nun zu fallen beginnt, den Stab ohne Stoß loslassen, so daß selber wieder zurückfällt. Das Mitnehmen des Stabes über die Schnur oder Stange ist sehr schwierig, bei großen Höhen nicht mehr möglich und überhaupt hinderlich für den Sprung selbst.

c) Hochsprung über das Seil.

Besondere Regeln gibt es für selben nur, daß die untere Hand den Stab in der Schnurhöhe umfassen soll, nur

bei den höheren und höchsten Sprüngen ½—1 Fuß tiefer. Die Stange wird hier bei mittleren Sprüngen 1½—2', bei größeren 2—3' vor der Schnur eingesetzt, woraus sich dann der Absprungort des Fußes von selbst ergibt.

Die Uebungen werden später mit voller Rüstung ausgeführt; beim Freispringen wird das Gewehr in der rechten Hand gehalten, beim Stabspringen aber wird es am Riemen über die Schulter gehängt. Beim Niedersprung darf das Gewehr nie mit dem Kolben auf den Boden gestoßen werden.

3. Das Bockspringen.

Das Bockspringen geschieht an dem stellbaren Bock Fig. 15 und ist eine besonders zweckmäßige Uebung, deren Wirkung sich fast auf alle Theile des Leibes erstreckt.

a) Sprung ohne Anlauf von der Stelle aus.

Diese Uebung dient als Vorbereitung zum Sprung mit Anlauf.

Der Springer legt beide Hände flach, die Finger nach vorn, auf den auf die niederste Stufe gestellten Bock, wiegt sich einigemal auf den Ballen beider Füße mit gleichzeitiger kleiner Kniebeugung, springt endlich gerade in die Höhe und schwingt sich, über dem Bock angekommen, mittelst beider Arme hinüber, so daß beide Beine grätschend den Bock zwischen sich bringen, jedoch wieder geschlossen im Niedersprung ankommen.

Der Vorturner hat besonders darauf aufmerksam zu machen, daß der Springer ganz gerade in die Höhe springen muß, und nicht, wie es beinahe alle Anfänger machen, mit dem

Bauch unmittelbar gegen den Bock gesprungen werden darf. Das Hinüberschwingen ist vielmehr rein Sache der Arme.

Der Vorturner hat hier besonders aufzumerken, daß keine Beschädigungen vorkommen. Er stellt sich deßhalb auf eine Seite des Bocks und faßt jeden Springer, ob er hinüberkomme oder nicht, mit der hintern Hand am Oberarme, mit der andern greift er nach dem Bock, um selben fest zu halten. Bei dem Sprung mit Anlauf stellt sich auf der audern Seite des Bocks noch ein Mann auf.

Das Springen von der Stelle wird so hoch gesteigert als möglich, indem man den Bock von Stufe zu Stufe höher stellt, erst dann wird weiter geschritten zum

b) Hochsprung mit Anlauf.

Der Anlauf wird nach bekannten Regeln genommen, der Absprung jedoch geschieht auf beiden Füßen, worauf erst die Hände auf dem Bock Platz greifen und den Körper hinüberschwingen.

c) Hochsprung mit Anlauf und gleichzeitiger Viertelswendung.

Die Ausführung geschieht, indem man sich, sowie die Hände den Bock verlassen und der Körper zu fallen beginnt, soweit rechts oder links wendet, daß man mit einer Viertelswendung im Niedersprung ankommt. Springt man etwas höher als gerade nöthig um über den Bock wegzukommen, so geht das Wenden leichter.

Der Bock wird hier ebenfalls von Stufe zu Stufe höher

gestellt, wobei jedoch die Wendungen bald nicht mehr ausführbar sind.

d) Weitsprung mit Anlauf.

Derselbe ist besonders geeignet, Muth und Entschlossenheit bei dem Turner zu wecken.

Um den Absprungort besser bezeichnen zu können, wird vom Sprungbrett abgesprungen, und um den Springer im Niedersprung mit Sicherheit aufzufangen, bedient man sich eines hänfenen 2′ langen, 2—3 Zoll breiten Gurtes, an dessen Enden aus einem Seil gefertigte mit Leder überzogene Ringgriffe befestigt sind. Dieser Gurt wird in die Brusthöhe des Springenden von 2 Mann mit gebogenen Armen vorgehalten, damit man nachgeben kann, ohne durch den Schwung des Springers vom Platz gerissen zu werden. Der Springer selbst darf jedoch nie nach dem Gurt greifen, denn in diesem Falle würde er ihn sich selbst entziehen.

e) Weithochsprung mit Anlauf.

Bei selbem wird gleichzeitig die Brettweite und Bockhöhe vergrößert. Er ist doppelt vorsichtig auszuführen.

Den Uebungen im Bockspringen läßt man den sogenannten Gesellschaftssprung folgen. Derselbe besteht im Ganzen darin, daß der Reihe nach ein Mann über den andern von rückwärts springt, und sich dann 6 Schritte vor dem Mann, über den er eben gesprungen, aufstellt. Der hinterste Mann in der Reihe folgt, wenn die ganze Abtheilung über ihn hinweggesprungen, im Springen nach; ebenso der zweite, wenn der

erste über ihn hinweggesetzt hat, und so fort, so daß das Springen unausgesetzt fortgeht.

Als Vorübung hiezu läßt man erst die ganze Abtheilung über einen und denselben Mann springen. Derselbe stellt sich mit dem Rücken gegen diese, die Beine gespreizt und etwas gebogen auf, neigt den Oberleib und den Kopf etwas nach vorn und stemmt beide Hände oberhalb der Kniee ein, so daß er möglich fest steht. Beim Sprung über selben geschieht der Absprung wie beim Bock auf beiden Füßen, die Hände werden jedoch nicht auf dem Rücken, sondern auf den Schultern des Mannes aufgelegt, um ihn nicht vorwärts niederzuwerfen.

4. Das Sturmspringen.

Das Sturmspringen geschieht entweder gleichzeitig auf Commando von einer ganzen Abtheilung an steilen Böschungen, wenn solche vorhanden, oder einzeln an einer künstlichen Vorrichtung, dem Sturmgerüst Fig. 16. Es ist eine Uebung, welche die Beine und die Schwungkraft am meisten stärkt und stählt. Am Sturmgerüst kann man zugleich den Tiefsprung einüben, so daß ein eigenes Gerüst für selben nicht nothwendig ist.

Das Sturmspringen auf dem Brette.

Die Uebungen geschehen Anfangs bei flacheren Brettstellungen, bei steileren erst dann, wenn erstere mit Sicherheit ausgeführt werden.

Die verschiedenen Uebungen sind:

a) Der Sturmlauf von der Stelle mit 3 Schritten hin-

auf und eben so herab oder Tiefsprung von der Kante des Brettes.

b) Sturmspringen mit Anlauf in 3 Schritten hinauf und ebenso zurück oder Tiefsprung vorwärts über das Brett.

c) Sturmspringen mit Anlauf in 2 Schritten hinauf und zurück oder Tiefsprung. Derselbe kann entweder im Schwung geschehen, nämlich indem man mit dem dritten Schritt gleich über die Kante hinweg in die Tiefe springt, oder aus dem Stande von der Kante aus.

Eine Uebung endlich, die in der Wirklichkeit sehr oft anwendbar und besonders praktisch ist, besteht in:

d) Hinaufgehen mit Gebrauch der Hände bei ganz steiler Brettstellung.

Die Ausführung geschieht wie folgt:

Das Brett wird von beiden Händen an den Kanten erfaßt, hierauf geht eine Hand vor und greift möglichstweit höher am Brette, während der gleichnamige Fuß im Hocken nachgesetzt wird. Ebenso folgt die andere Hand mit dem gleichnamigen Fuß nach.

Das Ersteigen kann auch gleicharmig geschehen, indem beide Hände zugleich aufwärts greifen, und beide Füße im Hocken ebenso nachhüpfen. Obige Uebungen werden später sämmtlich mit voller Rüstung eingeübt. Die Gewehre werden hiebei in der rechten Hand getragen, nur bei der letzten Uebung werden sie am Riemen über die Schulter gehängt.

II. Uebungen nach Commando am Schwebebaum.

Besondere Bestimmungen.

Die Uebungen am Schwebebaum werden sämmtlich gleichzeitig von Mehreren nach Commando vorgenommen.

Der Schwebebaum Fig. 17 wird zuerst als Gehbalken benützt, indem das Zopfende durch einen Balken unterstützt wird, so daß der freischwebende Theil desselben nicht schwanken kann. Die Uebungen werden bei der niedersten Höhe begonnen, später aber auch bei der höchsten Höhe ausgeführt.

Der Vorturner stellt seine Leute hintereinander auf dem Balken mit 1 Schritt Abstand auf und läßt dann die Freiübungen nach Commando durchmachen, ausgenommen sind hievon nur die Sprungübungen unter denselben, wie der Ankerssprung, das Grätschen und Spreizen.

Nachdem hiedurch sich Jeder einen höhern festen Stand auf dem Balken angeeignet, wird zu den eigentlichen Uebungen geschritten. Zu deren Vornahme stellt der Vorturner seine Leute in Abständen von 1½ Schritten hart am festruhenden Balken, Front gegen selben, auf und gibt dann das Commando:

1) Sitzt auf {links! / rechts!}

Jeder legt die Hände flach, die Finger nach vorn, auf den Balken, schwingt sich, vom Boden abspringend in den Stütz, so daß der ganze Körper gestreckt, nur auf den Händen ruht, und schlägt dann ein Bein gestreckt über den Balken, so daß er beim Aufsitz links mit dem Gesicht gegen das Stammende

gewendet in den Reitsitz zu sitzen kommt; gleichzeitig gehen die Hände ab.

2) Sitzt ab { links! / rechts! }

Ein Commando, welches gegeben wird, um aus dem Reitsitz rechts oder links vom Balken wieder zu Boden zu kommen. Die Hände werden hiezu, die Finger nach den beiden Seiten, auf den Balken gestützt, sodann werden mittest eines Schwunges, wobei der Oberleib sich etwas vorneigt, beide Beine gestreckt rückwärts über den Balken erhoben und an einander geschlossen, so daß jetzt der Absprung links oder rechts auf die Ballen der geschlossenen Füße erfolgen kann. Die Abtheilung bleibt mit der Wendung links oder rechts am Balken stehen, bis das Commando Front (gegen den Balken) erfolgt.

Um in die Stellung auf den Balken zu gelangen, läßt der Vorturner die Abtheilung zuerst in den Reitsitz aufsitzen, dann gibt er das Commando:

3) In die Stellung auf!

Die Hände werden wie beim Absitzen auf den Balken gestützt, die Beine mit gebogenen Knieen mittelst eines Schwungs rückwärts hinter den Händen mit den Fußspitzen auf den Balken gestellt, worauf die Hände abgehen und der Körper sich gerade aufrichtet.

Um aus dem Stand auf dem Balken wieder in den Reitsitz zu gelangen, wird commandirt:

3) In den Reitsitz nieder!

Während man das rechte Bein an der rechten Seite des Balken niedergleiten läßt, läßt man sich auf dem linken wie zum Sitzhocken nieder, bis man im Stande ist mit beiden Händen den Balken zu fassen; auf diese sich stützend läßt man dann auch das linke Bein links am Balken hinabgleiten, so daß man in den Reitsitz kommt.

In der Stellung auf dem Balken werden vorgenommen: Das Kehren, das Vor- und Rückwärtsgehen, dann die verschiedenen Arten des Ausweichens zweier sich Begegnenden. Die Commando's hiefür sind:

5) Kehrt Euch!

Der rechte Fuß wird einige Zoll vor den linken gesetzt und der Körper auf beiden Absätzen herumgedreht, sodann der rechte Fuß wieder beigezogen.

6) Vorwärts Marsch! Halt!

Auf Marsch wird mit dem linken Fuß angetreten und im üblichen Feldschritt vorwärts geschritten. Die Fußspitzen sind hiebei auswärts zu drehen, so daß die Höhlung des Fußes der Rundung des Balkens sich anschmiegt. Zugleich mit dem Antreten werden die Arme leicht gebogen und seitwärts über die Schultern erhoben, um durch Balanciren mit selben den Körper leichter im Gleichgewicht zu erhalten. Auf Halt wird der ausschreitende Fuß beigezogen, die Arme gehen an die Schenkel ab.

7) Rückwärts Marsch! Halt!

Die Ausführung ist analog dem Vormarschiren, jedoch werden die Schritte nur halb so groß gemacht.

Um das Ausweichen zweier auf dem Balken sich Begegnenden zu üben, läßt der Vorturner zuerst numeriren, dann die ungeraden Nummern kehren, so daß sich je 2 Mann gegenüberstehen. Selbe haben ihre Stellung gegenseitig zu wechseln. Das Commando hiefür ist:

8) Ausweichen 1! 2! 3!

Auf 1 setzt Jeder seinen rechten Fuß quer vor, so daß die Füße der Beiden sich berühren, sodann erfassen sich Beide und zwar mit der rechten Hand ober der linken Seite am Oberleib mit der linken Hand am rechten Oberarme.

Auf 2 schlingt jeder seinen linken Fuß außen herum um den rechten des Andern und setzt ihn hinter selbem auf den Balken, während sich zugleich der Oberkörper entsprechend rechts wendet.

Auf 3 läßt jeder den Andern mit den Armen aus, zieht den rechten Fuß bei und setzt sich durch eine halbe Wendung in seine frühere Frontrichtung. Dieses Manöver ist wohl auf Balken in geringen Höhen über dem Boden ohne Gefahr ausführbar, bei Höhen über 8 Fuß jedoch nicht mehr rathsam, um so mehr als unter dem Bewußtsein der vorhandenen Gefahr die sonstige Sicherheit leiden dürfte. In solchen Fällen wird es daher gut sein, das Ausweichen anders zu bewerkstelligen, am besten wohl indem sich der Eine quer über den Balken legt, worauf dann der Andere bequem und sicher über ihn wegsteigen kann.

Zu der Einübung dieser Art des Ausweichens läßt der Vorturner den vordersten Mann sich quer über den Balken

legen, was am sichersten geschieht, wenn sich selber zuerst in den Reitsitz niederlegt, und aus diesem den Körper in die Lage quer über den Balken bringt. Die ganze Abtheilung geht so dann über den Liegenden hinweg, worauf sich dieser wieder erhebt.

Deßgleichen ist bei großer Höhe eines Balkens über dem Boden, wie z. B. eines Brückenbalkens, das Gehen auf selbem immerhin ein Wagniß, welches sich nur besonders gewandte kühne Leute zu unternehmen getrauen. Hier ist die Vorwärtsbewegung im Reitsitz am Platz. Selbe erfordert zwar mehr Zeit, doch ist sie ganz ungefährlich und wird sich kein Mann sträuben, auf solche Art auf einem hohen Balken überzugehen.

Der Vorturner gibt zur Einübung dieser Bewegung, nachdem sich die Mannschaft in den Reitsitz niedergelassen, das Commando:

Vorwäts Marsch! Halt!

Auf dieses stützt jeder die beiden Hände, die Finger nach den beiden Seiten stehend, auf den Balken, so daß der Körper mit vorgestreckten Beinen frei auf den Armen schwebt, und bewegt sich dann auf denselben so lange vorwärts, bis das Commando „Halt" erfolgt. Das Ausweichen im Reitsitz geschieht, indem sich der Eine, wie oben, quer über den Balken legt, während der Andere sich in die Hockstellung über dem Balken erhebt und in dieser über den Liegenden weggeht.

Die Uebungen werden später sämmtlich in voller Rüstung auf dem Balken ausgeführt. Die Gewehre werden hiebei um die Schulter gehängt, und nur zum Laden und Feuern, welche Uebung sowohl im Stand als im Reitsitz zu machen ist, heruntergenommen.

III. Uebungen am Barren. Fig. 19.

1. Stütz.

In der Mitte des Barrens stehend springt der Turner vom Boden ab, greift mit den Händen, die Daumen nach innen, auf beide Holmen und schwingt sich in den Stütz, so daß der Körper in aufrechter Haltung auf den gestreckten Armen ruht. Der Kopf wird hiebei zurückgenommen, das Kreuz möglichst eingebogen, die Schuhspitzen abwärts gedrückt. Nach einigem Verbleiben in dieser Stellung wird rechts oder links vorwärts abgeschwungen, indem die gestreckt und geschlossen bleibenden Beine über den betreffenden Holmen geschwungen werden und die Hände von den Holmen abgehen.

Nach dem Abschwung rechts greift die linke Hand, nach dem links die rechte auf den Holmen auf, damit der Körper dem Schwung nicht folgen und fallen kann. Es ist dieß Verhalten bei jedem Abschwung zu beobachten.

2. Schwingen im Stütz.

Der Turner schwingt sich im Stütz mit gestreckt bleibenden Armen abwechselnd vor- und rückwärts, so daß die Schultergelenke den Drehpunkt der Bewegung bilden, nur beim Vorschwunge biegen sich die Beine im Hüftgelenke ab. Anfangs erheben sich die schwingenden Beine nur wenig über die Holme, später mehr, so daß sie beim Schwung rückwärts weit über dem Kopf stehen, und endlich senkrecht schweben, wobei der Kopf in den Nacken zu legen ist, um das Ueberschlagen zu

verhindern. Sowie die Arme zu zittern beginnen, ist mit dem Schwingen aufzuhören. Der Vorturner hält Anfangs Jeden mit der Einen Hand am Ober= mit der andern am Unterarm, um plötzliches Einknicken der Arme und daraus entspringendes Fallen zu verhindern.

Die Abschwünge erfolgen verschieden, rechts, links, vor und hinter der Hand.

3. Niederlassen und Erheben im Stütz.

Der Vorturner läßt bei dieser Uebung an jedem Ende des Barren einen Mann in den Stütz hüpfen. Aus diesem läßt sich dann Jeder, den Körper steifend, durch Biegen der Arme in den sogenannten Knickstütz nieder, so daß die Oberarme ungefähr horizontal schweben. Die Brust wird vorgedrückt, der Kopf zurückgenommen. Das Erheben des Körpers geschieht durch langsames Strecken der Arme, so wie man im Knickstütz angekommen. Die Bewegung ist so oft zu wiederholen, als es die Kräfte erlauben.

4. Niederlassen und Erheben im Liegestütz.

Der Turner schwingt sich in der vorderen Hälfte des Barrens in den Stütz, bringt mittelst eines Schwunges rückwärts die Füße, die Spitzen nach Außen, mit der Höhlung auf die Holmen und schiebt sie auf selben so weit nach rückwärts, daß der ganze Körper gerade ausgestreckt ist. In dieser Lage — dem Liegestütz — läßt man sich durch Biegen und Wiederstrecken der Arme abwechselnd nieder und auf, so lange die Kräfte ausreichen. Diese Uebung ist besonders zu empfehlen,

da gleichzeitig Kreuz, Brust, Arme und Beine angestrengt werden.

5. Hanteln wechselarmig im Stütz.

Die Ausführung geschieht durch abwechselnde Fortbewegung der rechten und linken Hand vorwärts und rückwärts durch den Barren, wobei der Körper ganz steif zu halten ist. Der Bewegung darf durch Kniebeugen nicht zu Hülfe gekommen werden.

6. Hanteln gleicharmig im Stütz,

Beide Hände bewegen sich gleichzeitig in kleinen Schritten vor- und rückwärts durch den Barren.

7. Hanteln wechsel- und gleicharmig im Knickstütz.

Wie im Stütz, ähnliche Fortbewegung des Körpers auf den Händen im Knickstütz, zuerst wechselarmig dann zugleich mit beiden Händen. Der Bewegung kommt man durch ein elastisches Heben und wieder Senken der Oberarme und dadurch auch des Körpers zu Hülfe.

8. Schwingen im Knickstütz.

Schwingen des Körpers vor und zurück bei gebogen bleibenden Armen.

9. Abschwingen im Knickstütz.

Durch einen besonders kräftigen Schwung rückwärts werden die Beine hinter einer Hand gestreckt über den Holmen geworfen, worauf beide Hände abgehen und der Aufsprung folgt.

10. Hanteln im Liegestütz.

Im Liegestütz sich auf den Händen vor- dann rückwärts bewegen, wobei die Beine gestreckt auf den Holmen fortgleiten.

11. Sitzwechsel vor der Hand.

Im Stütze werden die Beine vor den Händen über einen Holm geschwungen, so daß der Körper in sitzender Stellung auf demselben ruht, sodann werden sie mittelst eines Schwunges in die gleiche Lage auf dem andern Holm gebracht u. s. f.

12. Sitzwechsel hinter der Hand.

Dasselbe hinter der Hand, nur daß man bloß mit einem Schenkel und mehr seitwärts auf den Holmen ruht, und der Schwung hier höher und kräftiger sein muß. Die Kniee dürfen nicht gebogen werden.

13. Scheere rückwärts.

Schwingen im Stütz, dann beim Schwunge rückwärts die Beine kreuzen, und im Grätschsitz über die Holmen legen, während zugleich die Hände mit den Holmen wechseln und der Oberleib sich dreht, so daß das Gesicht jetzt nach dem anderen Ende des Barrens gerichtet ist.

14. Schwingen im Unterarmstütz.

Um in den Unterarmstütz zu kommen läßt man sich aus dem Stütz auf die Ellbogen nieder, so daß die Unterarme auf den Holmen aufruhen. In dieser Lage schwingt man sich vor und zurück.

15. Ueberschlag im Unterarmstütz.

Mittelst eines kräftigen Schwunges rückwärts die Beine senkrecht über den Kopf erheben, dann sich überschlagen, wozu die Hände und Unterarme von den Holmen ab und auf deren äußere Seite gehen, so daß die Ellbogengelenke auf die Holmen zu liegen kommen und der Körper sich um selbe drehend, den Umschwung macht.

IV. Uebungen am Reck. Fig. 18.

Am Reck kommen folgende Griff-, Hang-, Stütz- und Sitzarten vor:

Griffarten.

1) Der Aufgriff, wo die Hände das Reck von oben umfassen.
2) Der Untergriff, wo das Reck auf der unteru Seite umfaßt wird.
3) Der Doppelgriff, wenn die eine Hand von unten, die andere von oben das Reck umfaßt.

Hangarten.

1) Der Seithang, wo die Schultern gleichlaufend mit dem Reck sind.
2) Der Querhang, wenn die Schulterlinie rechtwinklich das Reck schneidet.

Stützarten.

Der Seitstütz, wo der Leib auf einer Seite des Reckes sich auf die gestreckten Arme stützt, die Hände entweder: Auf-, Unter- oder Doppelgriff. Derselbe ist entweder:

1) vorlings, die Brust gegen das Reck gewendet, oder
2) rücklings, den Rücken gegen selbes gekehrt.

Der Seitsitz, wo ein oder beide Oberschenkel auf dem Reck und die Schultern in gleicher Richtung mit demselben laufen.

Uebungen.

1. Das Ziehklimmen.

Im Seithang mit Obergriff durch Anziehen und Beugen der Arme den Körper so weit erheben, daß der Kopf das Reck überschaut, sodann durch langsames Strecken der Arme den Körper wieder niederlassen in den Hang. Die Füße bleiben hiebei geschlossen nach vorwärts gestreckt, die Fußspitzen nach abwärts gedrückt. Die Bewegung wird wiederholt, so oft es die Kräfte erlauben.

Ebenso wird das Ziehklimmen auch mit Untergriff und im Querhang mit Doppelgriff geübt. Bei letzterem erhebt sich der Körper so weit, bis die Schultern das Reck berühren.

2. Schwingen.

Das Schwingen ist eine Uebung, auf deren richtige und gewandte Ausführung besondere Sorgfalt zu verwenden ist, da sie den ganzen Körper durcharbeitet und besonders geeignet ist, selben gewandt und geschmeidig zu machen. Die Stange wird im Seithange mit Obergriff — die Hände auf Schulterbreite von einander entfernt — umfaßt, sodann werden die Beine mittelst eines Absprunges gestreckt auf Brusthöhe erhoben — wobei der Vorturner diejenigen, welche dieß nicht zu Stande bringen, zu

unterstützen hat — und nach vorwärts geworfen, während gleichzeitig sich das Kreuz einbiegt. Das Gewicht des Körpers bringt dann von selbst den Rückschwung hervor. Bei selbem greifen die Hände nach, d. h. sie umfassen die Stange wieder voll. An den Rückschwung schließt sich ebenfalls ganz von selbst kommend der Vorschwung wieder an; bei selbem ist zu beachten, daß die Unterschenkel jedesmal etwas erhoben werden, dann das Kreuz sich einbiegt, so daß der ganze Körper weiter vorwärts kommt und der Schwung größer wird. Der Absprung erfolgt mit geschlossenen Beinen auf die Fußspitzen und immer nach rückwärts dann, wenn der Körper hinten auf der höchsten Höhe des Schwunges angelangt ist. Bei einem Absprung vorwärts würde ein nicht besonders Geübter immer auf das Kreuz zu fallen kommen.

3. Heben der Beine im Seithang.

Im Seithange mit Obergriff die beiden Beine gesenkt und ohne allen Schwung in oder über die wagrechte Lage erheben, so daß der ganze Körper in den Hüften rechtwinklig abgebogen ist. Die Arme bleiben ebenfalls gestreckt.

4. Bauchaufschwung.

Mit Obergriff aus dem Stande durch einen Absprung vom Boden, die Beine gestreckt nach Vorne über das Reck werfen, wobei die Arme durch Ziehklimmen helfen, so daß der Körper im Seitstütz vorlings ankömmt.

5. Bauchabschwung.

Im Stütz mit Aufgriff den Oberkörper, ohne ihn in den Hüften zu biegen, nach vorwärts neigen, so daß er durch das Uebergewicht sich unter die Füße herabsenkt, endlich überschlägt und im Seithang ankommt. Die Füße fallen nicht auf den Boden auf, sondern werden frei schwebend in der Luft erhalten.

6. Knieabschwung.

Im Seitstütz mit Aufgriff beide Beine knieend auf das Reck heraufbringen, sodann sich vorwärts abschwingen, wobei sich die Beine wieder ganz ausstrecken ohne jedoch den Boden zu berühren. Der Vorturner gibt hier, wie beim Bauchabschwung die Hülfe indem er den Turner, seitwärts vor ihm stehend, mit beiden Händen an einem Arm festhält.

7. Grätschabschwung.

Im Seitstütz mit Aufgriff werden beide Beine grätschend mit dem Fußrücken rasch gegen die Stange erhoben, worauf der Abschwung vorwärts — bei dem sich die Beine wiederschließen — folgt. Der Vorturner gibt die Hülfe wie oben.

8. Der Wellaufschwung.

Im Querhang mit Doppelgriff schlägt der Turner ein Bein im Kniegelenke über das Reck, stemmt das andere auf derselben Seite seitwärts am Balken ein und schwingt sich hiedurch und unter gleichzeitiger Hülfe der Hände in den Seitsitz auf das Reck, von wo er durch Herübernehmen des sitzenden

Beines in den Seitstütz vorlings kommt. Aus diesem kann er sich auf obige verschiedene Arten abschwingen.

9. Der Knieaufschwung.

Im Seithange mit Obergriff erhebt der Turner beide Beine, wobei er den Kopf und Oberleib nach rückwärts wirft, schlingt dann ein Bein, gewöhnlich das rechte, zwischen den Armen durch und rückwärts mit dem Kniegelenke über das Reck. Den Unterschenkel abwärts drückend schwingt er sich sodann mit Hülfe des abwärts hängenden und steif zu machenden Beines einigemal vor und zurück, bis er mit einem kräftigen Rückschwunge in den Seitsitz auf das Reck gelangt, von diesem kann er wieder wie oben in den Seitsitz oder Stütz vorlings oder auch rücklings übergehen.

10. Der Rückenabschwung.

Im Seitstütz rücklings mit Aufgriff schwingt sich der Turner mit gestreckt bleibenden Armen rückwärts ab. Die Hände gehen vom Reck erst ab, nachdem der Körper einen Augenblick in der hängenden Lage verblieben. Der Vorturner gibt die Hülfe wie bei den obigen Abschwüngen.

11. Der Kniehang.

Wie beim Knieaufschwung sich erhebend schwingt hier der Turner jedoch beide Beine zwischen den Armen durch und über das Reck, drückt sie dort fest ein und streckt mit den Händen abgehend den Oberkörper langsam abwärts aus, die Arme unter selbem gegen den Boden zu hängend. Der Vorturner gibt

die Hülfe, indem er mit einem Arm beide Unterschenkel des Turners abwärts drückt und ihn so am Fallen hindert. Später, wo mehr Sicherheit und Selbstvertrauen vorhanden, ist dieß nicht mehr nöthig.

12. Schwingen im Kniehang.

Durch Erheben und Wiedersenken des Oberleibes mit entsprechenden Armbewegungen bringt sich der im Kniehang schwebende Turner nach und nach in den Schwung. Der Vorturner hält ihn dabei anfangs an einem Oberarme fest und läßt ihn endlich vermittelst eines kräftigen Rückschwunges auf die Schuhspitzen abspringen.

13. Der Durchschwung.

Aus dem Seithang mit Obergriff werden die Beine, während sich der Oberleib zurückneigt, in die Hocklage heraufgezogen, zwischen den Armen unter dem Reck durchgeführt und sodann gestreckt rückwärts hinabgelassen. In dieser Lage einige Augenblicke verbleibend, wird der Rücken dann erhoben, so daß man die Füße wieder vorwärts in den Seithang durchschlingen kann. Der Vorturner hält den Turner mit beiden Händen an einem Handgelenke fest.

14. Der Rückenaufzug.

Im Kniehange ergreifen beide Hände das Reck dicht neben den Knieen mit Aufgriff, worauf der Körper durch Einbiegen des Kreuzes gestreckt wird und die Arme durch Anziehen den Körper nach und nach oder auch mittelst eines Schwunges auf

einmal in den Stütz rücklings hinaufschieben. Der Abschwung geschieht nach Belieben.

15. Das Nest.

Im Seithange mit Obergriff werden wie oben beim Durchschwung die Beine heraufgenommen, die Schuhspitzen jedoch zwischen den Händen und dicht neben selben an die Reckstange gelegt, worauf der Kopf zurück, die Brust, der Unterleib vorgehen und das Kreuz sich einbiegt, so daß der ganze Körper mit dem Gesicht gegen den Boden gekehrt an Händen und Schuhspitzen aufgehangen ist.

Aus dieser Lage gelangt man wieder in den Ritthang, indem der Rücken sich wölbt und die Hüftgelenke sich abbiegen, so daß Kopf und Oberleib wieder nach oben gewendet sind, worauf schließlich die Schuhspitzen vom Reck abgehen.

V. Uebungen am Klettergerüste. Fig. 20.

Die Uebungen am Klettergerüste werden ausgeführt:
1) an der schrägen Leiter a.,
2) an der senkrechten und schiefen Stange b. c.,
3) an dem senkrechten und schiefen Tau d. e.,
4) an dem Sprossenbaum f.

An jedem dieser Gerüste wird eine Abtheilung unter einem Vorturner aufgestellt. Selbe wechseln zur gehörigen Zeit unter einander.

1. Uebungen an der schrägen Leiter.

An jedem Ende des Gerüstes befindet sich eine schräge

Leiter; der Vorturner läßt einen Mann nach dem andern die eine ersteigen, dann auf der Raae sich im Reitsitz vorwärts oder auch rückwärts wie beim Schwebebaum gegen die andere bewegen. Auf dieser wird dann auf die verschiedenen unten folgenden Arten herabgestiegen.

Das Ersteigen der Leiter kann geschehen:

a) In Front vorwärts.

Das Ersteigen selbst bedarf wohl keiner besondern Erklärung, jedoch soll hiezu immer nur die linke Hand gebraucht werden, weil in voller Rüstung das Gewehr, im Falle es gleich gebraucht wird, in der rechten Hand zu halten ist. Außerdem wird es immer um die Schulter gehängt.

b) In Front rückwärts.

Der Turner steigt hier mit dem Rücken gegen die Leiter gewendet auf.

c) Auf der hintern Seite der Leiter mit Gebrauch der Hände und Beine.

Die Ausführung gibt sich von selbst. Mit dem rechten Fuß geht die linke Hand vor und greift eine Sprosse höher, ebenso mit dem linken Fuß die rechte Hand. Oben angekommen schwingt sich der Steiger auf die vordere Seite der Leiter, indem z. B. der rechte Fuß sich um den Leiterbaum schlingt, die rechte Hand auf der vordern Seite eine Sprosse ergreift und die linke Hand mit dem Oberleib und dem linken Fuß dann nachfolgt.

Das Ersteigen auf der hintern Seite einer Leiter kann oft von Vortheil sein, weil man auf selber gegen das Herabfallen oder Herabwerfen von Gegenständen mehr gedeckt ist.

Das Herabgehen von der Leiter kann ebenfalls geschehen:

a) In Front vorwärts,

b) in Front rückwärts,

c) auf der hintern Seite der Leiter mit und ohne Gebrauch der Beine. Endlich

d) durch Herabgleiten in Front rück- oder vorwärts.

Eine Uebung, welche angewendet wird, wenn man möglichst rasch von der Leiter herabgelangen will, oder wenn mehrere Sprossen hinter einander an selber fehlen oder gebrochen sind. Die Ausführung geschieht, indem der Turner beide Beine grätschend über die Leiterbäume legt und an selben mit den eingebogenen Armgelenken oder mit den Händen sich festhaltend herabgleitet.

2. Das Klettern an der senkrechten und schiefen Stange.

Das Klettern an selben läßt der Vorturner immer in der Art vornehmen, daß an der senkrechten Stange hinauf und an der schiefen herab, oder an der schiefen Stange hinauf und an der senkrechten herabgeklettert wird.

Vor Beginn des Kletterns läßt der Vorturner den Kletternden die betreffende Stellung am Fuße der Stange annehmen, nämlich:

a) An der senkrechten Stange.

Bei ausgestreckten Armen wird die Stange mit beiden Händen voll umfaßt und der Reihen des linken auf dem Boden ruhenden Vorderfußes sowie die innere Seite des Unterschenkels an selbe angelegt, sodann werden die Ferse und die

Waden des rechten Unterschenkels von der vorderen Seite an die Stange gedrückt, so daß zugleich auch beide Oberschenkel selbe umschließen.

In dieser Lage heben die Arme den Körper; die Beine, sich etwas öffnend, werden mit den Knieen bis an die Brust heraufgenommen, worauf sie sich wieder fest anschließen. Auf ihnen ruhend wird sodann der Oberleib wieder ausgestreckt, die Arme greifen aus und ziehen den Körper nach u. s. f.

b) Das Klettern an der schiefen Stange geschieht am besten auf der untern Seite im Hange; im selben werden beide Unterschenkel gekreuzt über die Stange gelegt und von den abwechselnd oder gleichzeitig vorgehenden Händen nachgezogen, ähnlich wie bei der senkrechten Stange.

Das Herabklettern an der senkrechten Stange geschieht, indem der Turner, die Beine leicht schließend, abwechselnd mit einer Hand unter der andern die Stange erfaßt, und so den Körper ruckweise hinabgleiten läßt. Ein Durchgleiten der Hände an der Stange darf nicht stattfinden, weil dadurch die Hände beschädigt würden.

3. Das Klettern an dem senkrechten und schiefen Tau.

Beim Klettern am senkrechten Tau ist die Haltung ähnlich wie bei der Stange. Das Tau wird nämlich über den linken Unterschenkel so gelegt, daß es von Innen nach Außen über dem Schienbein und an der innern Knieseite hinauf über dem Oberschenkel liegt, dann wird das rechte Bein auf das Tau gelegt und müssen die beiden Außenknöchel der Füße auf-

einander liegen und die Wade das Tau fest gegen die Innenseite des linken Unterschenkels drücken. Die Oberschenkel schließen das Tau ebenfalls mit ein. Das übrige Verhalten ist wie bei der senkrechten Stange. Das Klettern am Tau kann auch ohne Gebrauch der Beine geschehen durch das Ziehklimmen. Der Körper hängt hiebei frei — die Beine gestreckt und geschlossen — mit beiden Armen am Tau und wird durch Ziehklimmen und Höhergreifen abwechselnd mit dem linken und rechten Arm in die Höhe gebracht.

Das Klettern am schief gespannten Tau geschieht wie folgt: Das Tau wird aus dem Stande möglichst hoch mit beiden Händen erfaßt, sodann ein Bein mit einem Schwung über dasselbe ins Knie geworfen; aus dieser Lage wird das Klettern begonnen, indem die dem auf dem Seil ruhenden Beine gleichnamige Hand höher am Tau greift, das hängende Bein gegen die Brust heraufgenommen und vor selber über das Tau geworfen wird, während zugleich das andere Bein in den Hang heruntergeht u. s. f. Mit der rechten Hand geht demnach immer das linke mit der linken Hand das rechte Bein vor. Der Oberleib macht die schwingende Bewegung der Beine mit. Das Herabklettern geschieht durch ähnliche entgegengesetzte Bewegungen.

Der Vorturner läßt die Kletterer zur Uebung auch vom senkrechten und schiefen Tau auf den Mast oder der Raae hinübergehen. Vom Mast wird dann unmittelbar herabgeklettert; auf die Raae wird im Reitsitz bis zur Leiter vorgegangen, von wo das Herabsteigen erfolgt.

4. Uebungen am Sprossenbaum.

Das Steigen am Sprossenbaum bedarf keiner besondern Geschicklichkeit. Dasselbe soll nur den Mann gewöhnen, ohne Furcht und Schwindel von hohen Standpunkten herabzusehen und sich auf selben zu bewegen. Die Uebung am Sprossenbaum wird jedoch erst vorgenommen, nachdem die Abtheilungen obige Uebungen am Klettergerüste vorgenommen und sich so an die Bewegung in minder bedeutender Höhe gewöhnt haben.

VI. Mauerersteigungen.

Außer den Uebungen im Klettern am Klettergerüste muß den Soldaten noch die Fertigkeit beigebracht werden, wie sie sich in den verschiedenen im Felde oft vorkommenden Fällen über Mauern, Pallisadirungen, Tambourirungen, hölzerne Umzäunungen u. dgl. Hindernisse, zu deren Uebersteigung die sonst üblichen Hülfsmittel als: Leitern, Taue, Balken u. dgl. im Augenblicke nicht vorhanden und zu finden sind, durch gegenseitige Unterstützung weghelfen. Bietet die Lokalität des Turnplatzes keine Mauer oder Bretterwand dar, an denen ein solches Uebersteigen geübt werden könnte, wozu sie jedoch eine Höhe von mindestens 12' haben müßten, so ist hiezu eine eigene Vorrichtung von Holz (Fig. 16) zu erbauen. Selbe kann gleichzeitig zur theilweisen Einfriedung des Turnplatzes dienen, sie ist 30' lang und in drei verschiedenen Höhen von 5, 10 und 15 Fuß zu erbauen.

Das Uebersteigen der ersten niedersten Höhe kann auf verschiedene Arten geschehen. Entweder indem man sich mit-

den Händen und durch einen Absprung in den Stütz oder aber auch mit den Knieen auf die Mauer schwingt und auf der andern Seite einfach niederspringt oder sich an den Händen hinabläßt; oder das Uebersteigen geschieht mit Hülfe eines andern Mannes, indem sich selber hart an der Mauer und in Front gegen selbe auf ein Knie niederläßt, so daß seine Schultern eine 2½—3′ hohe Stufe bilden, von welcher aus Mehrere rasch nach einander über die Mauer gelangen können. Eine andere Art besteht darin, daß sich 2 Mann Front gegen einander an der Mauer aufstellen und die äußern von der Mauer abstehenden Hände, die innere Fläche derselben nach oben, so ineinander schließen, daß sich eine ungefähr 3′ hohe Stufe bildet, welche wieder zum Uebergang über die Mauer benützt wird. Diese verschiedenen Arten sind sämmtlich bis zur Reichhöhe, also bei Gegenständen von 6—7′ Höhe noch anwendbar. Bei der ersten Art muß das Gewehr über die Schulter gehängt, bei der letzteren kann es in der rechten Hand getragen und daher auch jeden Augenblick zur Vertheidigung gebraucht werden. Hiernach sowie nach den besonderen Verhältnissen, ob möglichst viele Leute zugleich und rasch nacheinander über das Hinderniß gelangen sollen, wird man sich der verschiedenen Manieren bedienen. Der Vorturner läßt sie jedoch alle einüben.

Bei Hindernissen von größerer Höhe bis zu 10 Fuß, wie bei der mittleren Höhe der Kletterwand, bedient man sich entweder der obigen letzteren Art, wobei der Steiger von den Händen der beiden an der Mauer Stehenden sich auf die Schultern des Einen und von da auf die Mauer schwingt, oder besser

des folgenden Manövers, welches bis zu 15′ Höhe noch ausführbar ist, nämlich (Fig. 11):

Zwei etwas große starke Leute stellen sich Front gegen die Mauer auf und drücken mit ausgestreckten Armen ein Gewehr, bei Friedensübungen einen Springstab fest gegen die Mauer; dicht neben selbe und Front gegen einander stellen sich 2 Mann auf, welche über die äußere Schulter ein Gewehr legen und mit den Händen festhalten, diesen schließen sich wieder 2 Mann in derselben Stellung an, welche das Gewehr im Ellbogengelenke haltend eine Stufe bilden. Zur Bildung einer letzten und vorletzten Stufe werden noch 2 Gewehre von 4 Mann auf ähnliche Art vorgehalten, das eine mit den Händen der gerade herabhängenden Arme, das andere, indem sich die 2 Träger auf ein Knie niederlassen und das Gewehr auf dem andern Knie auflegen. Auf diese Art bildet sich eine Art Treppe von 5 Stufen, über welche hinweg bequem und schnell von Vielen über die Mauer gestiegen werden kann. Von der letzten Stufe aus greifen die Hände rasch nach der Mauergräte und ziehen den Körper nach und nach in die Höhe. Bei hohen Mauern, wo man von der letzten Stufe aus gerade noch die Mauergräte fassen kann, setzen sich die 2 ersten Steiger auf selber auf und helfen den Uebrigen herauf. Das Hinabsteigen geschieht, indem man sich zuerst in den Hang an den Händen niederläßt, und dann vollends niederspringt.

V. Abschnitt.

Das Ringen.

Eine die Gewandtheit und Stärke des Einzelnen in hohem Grade fördernde und stählende Uebung ist der wegen der dabei gestatteten freien Bewegung allenthalben sehr beliebte Ringkampf. Im Ringen lernt der Mann seine Kraft — sich selbst — kennen, und eben dieß Bewußtsein gibt ihm Selbstvertrauen, Muth und Entschlossenheit. Es ist daher diese Uebung keineswegs zu vernachlässigen, nur müssen besondere Regeln für selbe aufgestellt werden.

Der Ringplatz muß so groß sein, daß gegen 6 Paare, ohne sich gegenseitig zu hindern, kämpfen können. Der Boden soll weich sein, damit sich der Fallende nicht beschädigen kann.

Die Stellung zum Ringen ist folgende:

Ein Fuß wird gegen den Gegner mit stark gebogenem Knie vorgesetzt, der andere, einen starken Schritt rückwärts, gestreckt und quer auf den Boden gestellt; die Ellbogen werden an den Leib geschlossen und die Hände geballt dicht aneinander vor die Brust gehalten. Der Oberleib wird weit vorgelegt, so daß der ganze Körper eine möglichst niedere Stellung einnimmt und mit dem vordern Fuß besonders fest steht.

Auf diese Art treten sich die beiden Gegner einander dicht gegenüber und Jeder muß dann suchen, den Andern in einem günstigen Augenblick mittelst eines raschen Griffs unter dessen Armen zu umfassen, aufzuheben und zu Boden zu legen, wodurch der Kampf entschieden und augenblicklich einzustellen ist.

Vortheile hiebei sind, den Oberleib so weit zurückzunehmen, daß der Gegner selben nicht unter der Brust zu umfassen vermag, sich selbst aber möglichst tief zu stellen um den Gegner tief umfassen und leichter aufheben zu können, oder — was jedoch schwieriger — den Gegner mit gekreuzten Armen, nämlich mit dem rechten Arm um die rechte, mit dem linken um die linke Seite zu umschlingen. Beim Umfassen selbst sind die Finger niemals zu verschränken, vielmehr wird eine Hand geballt und durch die andere wo möglich in das Kreuz des Gegners gedrückt, um selben nach rückwärts aus dem Gleichgewicht und schließlich zu Boden zu bringen. Endlich kann man die vorstehende Seite des Gegners rasch umgehen und selben in der Flanke oder im Rücken fassen, oder auch ihm unvermuthet ein Bein unterstellen, so daß er augenblicklich nur mehr auf Einem Bein stehend, leicht zu Fall zu bringen ist.

Verboten jedoch ist es, den Gegner um den Kopf, Hals oder zwischen den Oberschenkeln hindurch zu fassen (wohl aber beide Beine), ferner das Packen an den Kleidern, Umdrehen einzelner Glieder, Stoßen und Schlagen.

Der Vorturner stellt seine Abtheilung in 2 Gliedern auf, so daß die zwei Mann einer Rotte immer ein Gegnerpaar bilden; von diesen läßt er 4—6 Paare kämpfen und die jedesmaligen Sieger gesondert aufstellen. Die Sieger der ganzen Partie haben wieder unter sich zu kämpfen und so fort, bis nur mehr Ein Mann als Sieger auf dem Kampfplatz bleibt. Dieß Verfahren ist besonders geeignet, das Interesse und den Ehrgeiz der Kämpfer zu wecken.

Turnen der Cavalerie.

Es wird wohl Niemand, ob Reiter oder nicht, bestreiten, daß ein gewandter Mensch, ein Mensch also, der seiner Beine mächtig ist, sie in den naturgemäßen Richtungen leicht bewegen kann, und dabei die seinem Körper angemessene Stärke in selben besitzt, das Reiten schneller und besser erlernt als ein Anderer, dessen Glieder nicht in diesem Grade ausgebildet sind. Da nun die größere Masse der Conscribirten diese Gewandtheit und Stärke in den Gliedern nicht besitzen, so wird man die Zeit ihrer Ausbildung bedeutend kürzen und außerdem bessere Reiter heranbilden können, wenn man ihnen durch körperliche Exercitien diese Eigenschaften rasch beibringt. Diese Aufgabe ist durch Betreibung der obigen Freiübungen binnen vier Wochen vollkommen zu lösen, so daß es bloß mehr nöthig ist, dem Reiter Fertigkeit im Springen beizubringen, damit er im Stande ist, rasch und leicht auf verschiedene Arten in den Sattel zu kommen und sich auch bei schneller Bewegung des Pferdes gewandt abzuschwingen, ohne sich zu beschädigen. Diese Fertigkeiten werden durch das Voltigiren am Voltigirpferd (Fig. 21) erlernt, wozu obige Freiübungen zugleich auch die Vorbereitung bilden.

Es würden demnach die Rekruten der Cavalerie bei ihrem Einrücken die 4 ersten Wochen täglich eine Stunde in den Freiübungen exercirt, worauf der Unterricht im Voltigiren folgen würde. Derselbe wird wöchentlich dreimal, später zweimal in Lectionen von einer Stunde ertheilt. Jede Escadron muß

hiezu im Besitze eines Voltigirpferdes sein und wird die Mannschaft abwechslungsweise in Partien von 10 Mann an selbem geübt.

Voltigir-Uebungen.

1. Hüpfen in den Stütz.

Beide Hände fassen die Pauschen in der Mitte, die Daumen nach innen, die Ellbogen mehr nach oben als nach der Seite gerichtet, sodann wird von den Ballen der geschlossenen Füße abgesprungen und durch einen gleichzeitigen Druck der Arme der Körper in den Stütz — dem Ruhen auf beiden gestreckten Armen — geführt; der Kopf wird zurückgenommen, das Kreuz eingebogen, die Schuhspitzen abwärts gedrückt. In dieser Stellung wird einen Augenblick verblieben, ohne daß jedoch die Schenkel das Pferd berühren, worauf der Niedersprung folgt. Derselbe bildet zugleich den Absprung zum nächsten Schwung in den Stütz und so fort. Die Bewegung wird 6—9 mal wiederholt.

2. Spreizen im Stütz mit Einem Bein.

Im Stütz wird das linke Bein gestreckt seitwärts soweit erhoben, bis es horizontal über dem Pferd schwebt, dann in dem Augenblicke, wo es sich dem rechten Bein wieder anschließt, wird dieses auf gleiche Art erhoben und so einigemale fort.

3. Spreizen mit Einem Bein im Sprung mit und ohne Anlauf.

Sowie sich der Leib aus dem Aufschwunge erhebt, wird

mit dem rechten oder linken Bein gespreizt wie oben, dann im Niedersprunge an das andere wieder angeschlossen.

4. Grätschen von der Stelle aus.

Sich von der Stelle in den Stütz schwingen und im Aufschwung beide Beine seitwärts weitmöglichst über das Pferd erheben, sodann die Beine wieder schließen, nieder- und gleich wieder abspringen u. s. f. Wiederholung 6—9 mal.

5. Hurten.

Im Stütz die Beine durch plötzliches Einziehen des Kreuzes vom Pferd möglichst weit rückwärts werfen, ohne sich mit den Knieen abzustoßen. Wiederholung 6 mal.

6. Hocken von der Stelle und mit Anlauf.

Beide Kniee gleich nach dem Absprung vom Boden zwischen die Arme gegen die Brust — in die Hocklage — heraufziehen, so daß die Fußsohlen über dem Sattel stehen. Die Bewegung ist öfters zu wiederholen.

7. Stützwechsel.

Im Stütz abwechslungsweise das Gewicht des Körpers auf Einen Arm übertragen und mit der andern Hand auf einige Augenblicke von der Pausche abgehen, sodann selbe wieder ergreifen und abgehen mit der andern Hand und so fort.

8. Reitaufsitz aus dem Stütz.

Im Stütz das rechte Bein seitwärts über die Kroupe

spreizen und während die rechte Hand einen Augenblick abgeht, selbes über die Pausche hinüberwerfen, so daß der Maun leicht schwebend in dem Sattel zu sitzen kommt; daß Gesicht gegen den Hals des Pferdes gewendet, beide Hände auf der Vorder-Pausche. Dieser Sitz, der Reitsitz, geschieht mittelst Schlusses immer derart, daß beide Oberschenkel sich fest an die Seiten des Pferdes andrücken und das Gefässe das Pferd nicht berührt.

9. Reitabsitz in den Stütz.

Im Reitsitze greift die rechte Hand an der hintern Pausche auf, wobei sich der Körper nach rechts wendet, beide Arme erheben selben frei in den Stütz, sodann geht der rechte Arm ab, das rechte Bein wird rasch über den Sattel geworfen, die rechte Hand greift wieder auf und der Reiter befindet sich wieder im Stütz auf der Seite des Pferdes.

Um eine Einseitigkeit zu vermeiden, ist diese, wie alle ähnlichen Uebungen, auch auf der rechten Seite des Pferdes auszuführen.

10. Reitaufsitz von der Stelle.

Sowie der Reiter sich in den Sitz schwingt, schlägt er das rechte Bein über den Sattel und setzt sich in den Reitsitz wie oben beim Aufsitz aus dem Stütz. Ebenso geschieht der Absitz zur Stelle, indem der Reiter, statt im Stütz zu verbleiben, gleich niederspingt.

11. Fechtaufsitz links und rechts.

Der Reiter stellt sich einen halben Schritt vor die Vor-

derpausche, mit dem Rücken gegen den Hals des Pferdes, ergreift mit der linken Hand die Vorderpausche, stellt das rechte Bein zurück, springt von dem vorderen linken ab und wirft das rechte Bein über den Sattel, so daß er im Reitsitz auf dem Pferd ankommt. Die rechte Hand darf nicht gebraucht werden.

Analog ist die Ausführung auf der rechten Seite des Pferdes.

Diese Uebung wird später in voller Rüstung mit gezogenem Säbel vorgenommen.

12. Fechtabsitz.

Der Reiter erfaßt mit beiden Händen die vordere Pausche, die Finger nach vorne, schwingt, auf die Arme sich stützend, die beiden Füße gestreckt rückwärts über die Kroupe, schließt sie und springt rechts oder links vom Pferde ab, wobei immer die äußere Hand von der Pausche abgeht. Diese Uebung wird ebenfalls in voller Rüstung gemacht.

13. Die Kehre aus dem Stande.

Im Stande ergreifen beide Hände die Pauschen, sodann werden vermittelst eines Absprunges beide Beine, geschlossen und gestreckt rechts oder links seitwärts über das Pferd erhoben und, während die betreffende Hand einen Augenblick die Pausche verläßt, hinübergeworfen, worauf der Niedersprung in derselben Front erfolgt. Die Hülfe wird auf der Seite des Niedersprunges gegeben.

14. Wippen im Reitsitz.

Beide Hände ergreifen die Vorderpausche, die Daumen nach vorne, die Finger gegen den Körper, welcher auf den gestreckten Armen sich ganz im Stütz erhebt; sodann werden die Beine gestreckt rückwärts möglichst hoch über das Pferd geschwungen, wo sie sich schließen und im Niederschwung wieder öffnen. Der Oberleib neigt sich hiebei vor, die Arme biegen sich etwas ein. Die Bewegung wird öfters wiederholt endlich rechts oder links niedergesprungen.

15. Die Scheere rückwärts.

Im Reitsitz werden die Beine rückwärts geschwungen, wie zum Wippen, dann, so wie sie in der höchsten Höhe über dem Pferde sind, gekreuzt, wobei sich der Oberleib wendet und die Hände die Pauschen verlassen, so daß man mit verkehrter Front im Sattel anlangt.

16. Der Kniesprung.

Aus dem Stande, mit den Händen auf beiden Pauschen, wird mit den Knieen in den Sattel gesprungen, ohne jedoch selbe zu weit vorzubringen; die Hände verlassen die Pauschen und werden im Augenblicke, wo die Füße über den Sattel weg auf die andere Seite des Pferdes springen, heftig nach oben geschnellt. Der Anweiser steht vor dem Springer und fängt ihn mit den Armen auf. Weniger Beherzte hält er an einer Hand während des Sprunges fest.

17. Der Hocksprung.

Der Absprung geschieht wie oben zum Hocken, sowie jedoch die Füße über dem Sattel schweben, werden sie zwischen den Armen durch, über selben geworfen. Der Niedersprung erfolgt möglichst weit vom Sattel, wobei sich der Oberkörper im Kreuz abbiegen muß. Der Anweiser fängt jeden Springer auf.

18. Der Nadelschwung.

Der Reiter schwingt sich in den Reitsitz, jedoch statt in den Sattel auf die Kroupe, erfaßt mit der linken Hand die hintere Pausche, die Finger gegen den Leib, mit der rechten die vordere Pausche, den Daumen gegen den Leib und schwingt, auf den linken Arm sich stützend, den linken Fuß gestreckt rückwärts über die Kroupe, gleichzeitig den rechten gebogen um den rechten Arm herum, worauf selber abgeht und der Oberleib sich vollends dreht, so daß der Reiter umgekehrt im Reitsitz auf der Kroupe wieder ankommt.

19. Der Mühlschwung.

Sitz und Griff, wie beim Nadelschwung. Beide Beine werden sodann rückwärts in die Höhe geschwungen, geschlossen und rechts oder links seitwärts bis über den Hals des Pferdes geführt, wo sie sich öffnen, so daß der Reiter umgekehrt im Reitsitz auf dem Hals ankommt. Die Hände wechseln und die Bewegung wird einigemal wiederholt.

20. Der Drehschwung.

Im Reitsitz faßt die rechte Hand die vordere, die linke

Hand die hintere Pausche. Der Körper stützt sich auf den linken Arm, die linke Schulter wird zurückgenommen, der rechte Fuß an's Pferd gedrückt, sodann schwingt sich der rechte Fuß um den linken Fuß und die linke Hand über den Hals nach links, und rückwärts auf die Kroupe, so daß man im Reitsitz dort ankommt. Anfangs erlaubt man dem Reiter, auch die rechte Hand zu gebrauchen, indem er selbe beim Herumdrehen gleichfalls auf die Kroupe legt.

21. Die Hintersprünge.

Die Hintersprünge werden von hinten auf das Pferd gemacht, und gibt es ihrer Größe nach dreierlei.

Den Hintersprung auf die Kroupe
" " in den Sattel und
" " auf den Hals oder über das ganze Pferd — den Riesensprung.

Man bedient sich bei denselben Anfangs des Sprungbrettes, später wird auch ohne selbes gesprungen. Die Pauschen werden weggenommen.

Zuerst übe man den Sprung auf die Kroupe. Der Anlauf wird auf 6 höchstens 8 Schritte genommen und besteht in einem leichten schwebenden Lauf mit kurzen Schritten auf den Ballen, die immer schneller werden, und im Absprung mit beiden geschlossenen Füssen auf die Kante des Sprungbrettes endigen, worauf beide Hände auf der Kroupe Platz greifen und den Körper vollends hinaufschwingen, indem die Beine grätschen, und die Oberschenkel Schluß fassen, so daß das Gesäße das Pferd nicht mehr berührt, und der Reiter ohne eine Erschütter-

ung in den Sitz gelangt. Wird der Sprung gut ausgeführt, so rückt man das Brett nach und nach weiter ab, um den Sprung in den Sattel und auf den Hals vorzubereiten.

Beim Sprung in den Sattel greifen die Hände weiter vorwärts auf dem Pferd Platz, im Uebrigen ist die Ausführung gleich.

Bei dem Sprung auf den Hals wird im Sattel aufgegriffen. Beim Riesensprung über das ganze Pferd wird ein- oder zweimal mit den Händen aufgesetzt.

22. Der Katzensprung.

Ein Hintersprung. Die Hände greifen im Aufsprung auf die Kroupe, die Beine grätschen und bewegen sich seitwärts um die Arme in die Hecke vor den Händen, dann, sowie die Füsse das Pferd berühren, stoßen die Hände ab, und richtet sich der Körper ganz auf. Derselbe Sprung kann dann auch auf den Sattel gemacht werden.

Das Schwimmen.

Wohl in den meisten Armeen wird des Sommers zugleich mit dem in sanitätischer Beziehung für die Mannschaften dringend gebotenen Badens der Unterricht im Schwimmen verbunden, derselbe wird in besonders hiezu erbauten Bassins durch geeignete Unterofficiere — die Vorschwimmer — ertheilt. Diese Bassins werden in Rücksicht auf den Kostenpunkt meistens nicht

in dem der Größe der Garnisonen entsprechenden Umfang erbaut, erlauben daher auch nicht eine hinreichende Anzahl von Vorschwimmern gleichzeitig zu beschäftigen, vielmehr haben oft durch die Hände von einigen wenigen, höchstens 6—8 Vorschwimmern, binnen wenigen Stunden die Soldaten einer ganzen Garnison zu passiren, wobei die Aufgabe gestellt ist, jeden Einzelnen vorerst im Trockenen die Bewegungen zu lehren, ihm rasch die Wasserscheu abzugewöhnen und dann an der Gurt die Bewegungen im Wasser ruhig und präcise ausführen zu lassen. Will man nun allen diesen Anforderungen nur einigermassen entsprechen, so braucht der Vorschwimmer zur Vornahme eines jeden Mannes mindestens ¼ Stunde Zeit; da diese Zeit jedoch nicht geboten ist, so entspringt daraus die Folge, daß der Unterricht nur oberflächlich ertheilt wird und nur wenige Einzelne zu Schwimmern ausgebildet werden; ein Resultat, welches zu den Kosten des Bassinbau's und den anderen Einrichtungen in keinem Verhätniß steht.

Man täusche sich also über diese Art des Schwimmunterrichtes und die daraus entspringenden Resultate nicht und erspare sich die Kosten als nutzlos ausgegeben entweder ganz und lasse die Mannschaft an einem ausgesteckten Platze unter Beobachtung gehöriger Sicherheitsmaßregeln öfters baden, wobei sich möglicherweise ebensoviele Schwimmer ausbilden können, wie bei dem Unterrichtssystem auf obigen Schwimmschulen, oder man baue, nachdem einmal eben durch das Vorhandensein von Schwimmschulen die Nothwendigkeit und Nützlichkeit des Schwimmunterrichtes allseitig anerkannt wurde, die Bassins ohne Rücksicht auf die etwas größeren Kosten umfangreicher

und ertheile den Unterricht, auf eine andere mehr systematische Art, nemlich:

Kurze Zeit vor Beginn der Badesaison lasse man die Mannschaften die Schwimmbewegungen auf dem Trockenen erlernen, was am geeignetsten auf den Turnplätzen durch die Vorturner geschieht, so daß einmal diese Bewegungen von Jedem mit Sicherheit und präcis ausgeführt werden, andererseits den Vorschwimmern auf den Schwimmschulen diese zeitraubende Arbeit erspart wird. Das Erlernen dieser Bewegungen kann in zwei bis drei Lektionen geschehen.

Ferner war es bisher allenthalben üblich, den Schwimmern resp. Nichtschwimmern die Wasserscheu dadurch abgewöhnen zu wollen, daß sie durch Blechkapseln über dem Wasser erhalten von dem Vorschwimmer außerdem noch an einem Seil und mittelst einer Stange durch das Bassin geführt werden, wobei man sie nebenbei die Schwimmbewegungen machen ließ: allein trotz aller dieser Vorsichtsmaaßregeln kostete es bei den Meisten immerhin viel Mühe und Zeit, bis sie sich nur an eine ruhige Lage im Wasser gewöhnten und die Bewegungen ohne Hast und Aengstlichkeit ausführten, während außerdem auf jeder Seite des Bassins höchstens 3 Vorschwimmer thätig sein konnten.

Diese Mißstände nun können vermieden werden, wenn man die Anfänger über dem Wasser in Gurten erhält, welche an stabilen Gerüsten aufgehängt sind, diesen wird sich jeder noch so Aengstliche ohne Scheu anvertrauen und kann man die Bewegungen, ohne daß der Schwimmer vom Platz kommt, ausführen lassen. Ein solches Gerüst besteht aus einem am

Rande des Bassins errichteten 3′ 4″ hohen Ständer, dessen obere Fläche rund ausgeschnitten ist.

In diesen Einschnitt legt der Vorschwimmer eine Stange an deren Ende sich ein Seil mit der Gurt befindet. Diese kann nun mit dem darin hängenden Mann auf beliebige Weite in das Bassin gerückt werden und läßt man selben die bereits im Trocknen erlernten Bewegungen so lange wiederholen, bis er sie auch hier mit Präcision macht, in welchem Augenblicke dann der Vorschwimmer unvermerkt und langsam die Stange und mit ihr die Gurt nachläßt, so daß der darin Befindliche, ohne es am Ende selbst zu merken, eigentlich schon frei schwimmt. Nach öfterer Wiederholung dieses Manövers kann man dann den Mann mit der Blechkapsel frei schwimmen lassen, im Falle das Bassin nicht tiefer als 5 — 6′ sein sollte. Von 12 zu 12′ kann man einen solchen Ständer auf dem Bassin setzen; ist dieses nur 50′ lang, bekommt man schon 8 Ständer und rechnet man für je 1 Mann im Durchschnitt 5 Minuten Unterrichtszeit, was wohl genügen dürfte, so werden binnen 1 Stunde schon gegen 100 Mann vorgenommen.

Gut ist es, wenn die Wassertiefe im Bassin nicht über 5′ beträgt.

Auf dem Turnplatze werden die Schwimmbewegungen durch die Vorturner an einem oder mehreren besonders hiezu gefertigten Gestellen Fig. 22 oder ohne weitere Umstände an dem Schwebebaum und dem Gehbalken gelehrt, indem man an letzteren gleichzeitig 15 — 20 Mann nach Commando abrichten kann. Der Vorturner läßt hiezu den einzelnen oder seine Abtheilung sich mit dem Gesicht nach abwärts gewendet, so in

das Gestelle oder quer über den Baum legen, daß Unterleib und Brust auf selbem aufliegen, Arme und Beine aber sich frei bewegen können und der Körper sich im Gleichgewicht befindet, sodann läßt er zergliedert erst die Handbewegungen, dann die der Beine, endlich beide zugleich und im Ganzen ausführen.

Die Commandos hiefür sind:

Handbewegungen zum Schwimmen! 1! 2! 3!

Auf 1 werden die Ellbogen etwas gegen den Leib genommen, die Unterarme heraufgebogen und die beiden Hände, mit den innern Handflächen sich berührend, vor dem Gesichte in horizontaler Richtung ausgestreckt.

Auf 2 strecken sich die beiden Hände, ihre Lage beibehaltend, und mit den Fingerspitzen nach vorwärts, rasch aus und drehen sich dann so, daß die beiden Daumen etwas tiefer liegen als die kleinen Finger.

Auf 3 beschreibt jeder Arm einen Viertelsbogen seitwärts wobei er sich allmählich etwas tiefer senkt und die Handgelenke sich so drehen, daß die Daumen, je mehr sich der Bogen seinem Ende nähert, immer mehr nach unten zu stehen kommen und am Ende des Bogens die Hand ganz senkrecht steht, die innere Fläche nach rückwärts gerichtet.

Auf 1 biegen sich die Arme wieder und gehen in ihre ursprüngliche Stellung zurück; die Hände werden hiebei so gedreht, daß die Daumenseiten schief nach oben zu stehen kommen und schneidend wirken.

Nach diesen Handbewegungen werden die der Füße ausgeführt, und zwar auf die Commandos:

Fußbewegungen zum Schwimmen! 1! — 2!

Auf 1 werden die Oberschenkel gespreizt, so daß die Kniee weit von einander zu liegen kommen, die Unterschenkel werden rückwärts aufgebogen, wodurch die Fersen, dicht aneinander, vor das Gesäß kommen, die Fußspitzen endlich werden stark nach vorn gedrückt, so daß die Fußrücken mit den Beinen möglichst stumpfe Winkel bilden.

Auf 2 strecken sich die Füße aus obiger Lage in 2 Bogen, die möglichst weit auseinander stehen, etwas nach abwärts rasch aus, wobei die Fußspitzen nach vorne gedrückt bleiben.

Auf 1 gehen die Beine durch Biegen der Kniegelenke langsam wieder in erstere Lage zurück, auf 2 werden sie wieder ausgestoßen u. s. f.

Nachdem diese Bewegungen der Arme und Beine jede für sich eingeübt, werden sie zusammen, erst zergliedert, dann im Ganzen ausgeführt.

Die Commandos sind:

Schwimmbewegungen: 1! — 2! — 3!

Auf 1 werden Arme, Hände und Beine in die oben beschriebene Lage gebracht, nemlich die Hände flach vor das Gesicht, die Beine heraufgebogen.

Auf 2 werden die Hände ausgestoßen, die Füße deßgleichen.

Auf 3 beschreiben die Arme ihren Bogen, die Füße jedoch bleiben noch gestreckt.

Auf 1 gehen Arme und Beine langsam wieder in die erste Lage zurück, u. s. f.

Im Ganzen werden die Bewegungen ausgeführt auf das Commando:

Schwimmbewegungen!
worauf Jeder selbe ohne Unterbrechung und ruhig ausführt, indem dem Ausstoßen der Hände unmittelbar das Beschreiben des Bogens, diesem das Zurücknehmen derselben in die Lage folgt. Das heftige Ausstoßen der Hände und Beine muß jedoch immer genau zusammenfallen, ebenso das Wiederhereinnehmen derselben.

Entwurf einer Uebungstafel für 400 Mann.

Nr. der Abtheilung.	Reihenfolge der Uebungen von Lektion zu Lektion und innerhalb derselben.		Nr. der Abtheilungen.
1	Barren Nro. 1.	Dauerlauf.	21
2	Klettergerüste.	Hochsprung.	22
3	Reck Nro. 1.	Dauerlauf.	23
4	Ringen.	Mauerersteig.	24
5	Barren Nro. 2.	Dauerlauf.	25
6	Klettergerüste.	Weitsprung.	26
7	Barren Nro. 3.	Dauerlauf.	27
8	Ringen.	Mauerersteig.	28
9	Reck Nro. 2.	Dauerlauf.	29
10	Klettergerüste.	Sturmsprung.	30
11	Schwebebaum.	Dauerlauf.	31
12	Ringen.	Mauerersteig.	32
13	Barren Nro. 4.	Dauerlauf.	33
14	Klettergerüste.	Bockspringen.	34
15	Barren Nro. 5.	Dauerlauf.	35
16	Ringen.	Mauerersteig.	36
16	Reck Nro. 3.	Dauerlauf.	37
18	Klettergerüste.	Schwebebaum.	38
19	Barren Nro. 6.	Dauerlauf.	39
20	Ringen.	Mauerersteig.	40

Wie ersichtlich hat hier jede Abtheilung ein ständiges Nummero von 1 bis 40. Die Abtheilung Nr. 1 turnt in der 1. Lektion am Barren Nr. 1 und nimmt dann den Dauerlauf vor, die 2. Abtheilung zuerst Klettergerüste, dann Hochsprung, die 21. Abtheilung zuerst Dauerlauf, dann Barren Nr. 1 u. s. f.

Es wechseln also die Abtheilungen von 1—20 mit den correspondirenden von 21—40 innerhalb jeder Lection gegenseitig mit den Gerüsten.

In der 2. Lektion beginnt jede Abtheilung die Uebungen an den eine Zeile tiefer verzeichneten Gerüsten, so daß nach 20 Lektionen jede Abtheilung wenigstens 1mal an jedem Gerüste geturnt hat. Die 10 Abtheilungen, welche gleichzeitig den Dauerlauf im Wunderskreis üben sollen, werden zusammengestellt, und übernimmt der älteste Vorturner die Leitung. Dasselbe Verhalten gilt auch für die 5 Abtheilungen beim Mauerersteigen und Ringen und für die zwei am Schwebebaum.

In der Uebungstafel sind hier für den Turnplatz 16 Gerüste vorausgesetzt, nemlich:

3 Recke,
6 Barren,
1 Hochspringel,
1 Klettergerüste,
1 Springgraben,
1 Sturmgerüst,
1 Springbock,
1 Schwebebaum,
1 Kletterwand.

Summa: 16 Gerüste.

Die letzten 7 von diesen Gerüsten müssen auf jedem Turnplatz 1 mal vorhanden sein, auch wenn selber nur für 100 Mann bestimmt seyn sollte. Bei obiger Disposition sind die 40 Abtheilungen zu einer Stärke von 10 Mann angenommen; sollen 500 Mann beschäftigt werden, so kann man noch unbeschadet die Abtheilungen 12 und 13 Mann stark machen. Bei einer größeren Zahl der Mannschaft, von 5 — 700 Mann muß jedoch unbedingt die Gerüstzahl vermehrt werden, und zwar am besten um 3 Barren, 1 Reck, 2 Hochspringel, 1 Springgraben und 1 Sturmgerüst. Um sich die Beschaffung dieser Gerüste theilweise zu ersparen, kann man sich auch der tragbaren Winterbarren und Hochspringel bedienen.

Beschreibung der Turnapparate.

Der Wunderkreis. Fig. 12. Auf gutem ebenen Boden wird ein gleichseitiges Dreieck gezeichnet, dessen Seiten 51′*) lang sind. Durch die Spitze des Dreiecks ziehe man eine mit der Grundlinie parallellaufende 102′ lange Linie. Auf dieser werden von der Spitze des Dreiecks aus, rechts und links, 34 je 18″ breite Theile abgemessen und durch die 18 äußeren Theilungspunkte von der Spitze des Dreiecks aus Kreise nach den beiden Seiten desselben geführt. Durch die nächstfolgenden 10 Theilungspunkte zieht man von der linken Seite der Parallellinie auf die rechte Seite des Dreiecks 10 weitere

---

*) Sämmtliche Ausmaaße sind im bayer. Duodecimal-Maaße angegeben.

Kreise, die letzten 6 Theilungspunkte endlich verbindet man durch Halbkreise von der linken Seite auf die rechte. Ist dieß geschehen, so verbinde man die 18 äußeren Kreise der linken und die 22 äußeren der rechten Seite durch Halbkreise, nemlich links 34 mit 18, 32 mit 20, rechts 34 mit 14, 32 mit 16 u. s. f. Hierauf werden die folgenden 10 Kreise der linken und rechten Seite durch Kreisbögen geschlossen, nemlich 16, 14, 12, 10, 8 links und 12, 10, 8, 6, 4 rechts. Die vollkommene Schließung der Bahn endlich erfolgt durch 2 Halbkreise, welche man von 6 links nach 2 rechts und von 4 links auf die Spitze des Dreiecks führt.

Von diesen durch die Kreislinien bestimmten Bahnen werden die Räume 3, 5, 7, 9, rc. 6 Zoll tief ausgestochen und die Erdtheile auf die andern aufgehäuft, so daß eine ununterbrochene Laufbahn entsteht, zu welcher links der Eingang rechts der Ausgang ist.

Die Länge der Bahn beträgt hier bei dem Durchmesser von 102 Fuß 2500′ oder genau 1000 Schritte; ein 5 maliger Umlauf kommt daher einer Wegstunde gleich.

Wo die Räumlichkeiten zur Ausführung der Bahn in diesem Maßstabe nicht vorhanden sind, begnügt man sich mit einem kleineren Kreis, der dann im Ganzen der obigen Construction entsprechend ausgeführt wird.

Der Springel. Der Springel besteht aus 2 Pfeilern welche auf 9′ Entfernung 2′ tief in den Boden eingegraben und von 2 zu 2″ mit Löchern versehen sind, in welche eiserne Zapfen gesteckt werden, worüber die durch Sandbeutel straff

gezogene Schnur so gelegt wird, daß sie bei leichter Berührung herabfällt.

Die Pfeiler sind 3/2 zöllig und 11′ über dem Boden hoch. Die Springschnur ist 1/4″ stark, 11′ lang und damit sie dem Springer besser in die Augen fällt, roth gefärbt. Die Säcke an den Enden der Schnur sind von Leder und mit Sand gefüllt.

In Winterturnlokalen bedient man sich des tragbaren Springels Fig. 13. Bei selbem sind die Pfeiler in einem Kreuz von hartem schweren Holze befestigt und können auf selben an einem beliebigen Orte aufgestellt werden; ihre Höhe beträgt jedoch nur 6 1/2′, die übrigen Ausmaaße sind gleich denen des eingegrabenen Springels. Das Kreuz, welches als Postament dient, soll möglichst schwer sein, um das Umfallen des Pfeilers zu verhindern. Die Bohlen sind 3′ lang, 6″ breit, und 3—4″ stark. Außerdem ist es gut, das Kreuz noch mit 1 oder 2 Backsteinen zu beschweren.

Das Sprungbrett. Fig. 14. Dasselbe wird gebraucht, um Anfängern das Auffinden des Aufsprungortes zu erleichtern. und beim Weit- und Weithochsprung den Abstand, in welchem aufgesprungen werden soll, zu bezeichnen. Das Brett ist 3 1/2′ lang und 2 1/2′ breit, daher aus 2 Brettern zusammengefügt. diese sind 1—1 1/4″ stark und auf 2 Leisten aufgenagelt. Die vordere am Ende des Brettes befindliche Leiste ist 3″ stark, das andere Ende des Brettes ist auf der unteren Seite abgeschrägt. Die 2. Leiste, in der Mitte des Brettes muß ebenfalls auf dem Boden aufliegen, damit sich selbes nicht schwingen kann.

Die Springstäbe aus guten fichtenen Stangen ohne

Aeste gefertigt, sind 11′ lang, unten 2 oben 1½″ dick; ihr oberes Ende ist abgerundet, das untere zugespitzt, um ein Ausgleiten auf dem Boden zu verhindern.

Der stellbare Bock. Fig. 15. Derselbe besteht aus einem oben halbkugelförmig gerundeten Klotz von schwerem Eichenholz, in welchem 3 Beine, zum Verlängern eingerichtet, schräg eingelassen sind.

Der Durchmesser des Klotzes beträgt 14—15 Zoll. Die Beine werden aus vier 1″ starken eichenen Brettern zusammengefügt, so daß sie die Form von Röhren erhalten; in denselben laufen dann die 2□″ starken von 2 zu 2 Zoll mit halbzölligen Löchern versehenen Verlängerungsfüße oder Schieber von Eichenholz, deren untere Enden so abgeschrägt werden, daß sie mit dem ganzen Querschnitt auf dem Boden aufruhen. Durch die Löcher werden, wenn man den Bock höher stellen will entsprechend starke eiserne Bolzen von Außen nach Innen gesteckt; selbe werden, damit sie nicht verloren gehen, mit Kettchen an der innern Seite der Schieberöhren befestigt. Die obere Entfernung der Röhren beträgt 2″ vom Mittelpunkte des Klotzes, die untere 7″ von der durch selben gedachten Vertikalen.

Der Bock in seiner niedersten Stellung ist 4½′ hoch und kann durch die Schieber bis auf 6′ Höhe gestellt werden.

Das Sturmgerüst. Fig. 16. Dasselbe besteht aus den 2 Ständern a a dem Ringel b und dem Sturmbrett c. Die Ständer sind aus 5/6 zölligem Holze 4′ in und 12′ über der Erde. 4′ über dem Boden beginnen die 3″ hohen 2″ breiten Löcher, durch welche der Riegel geschoben wird; sie

steigen von Fuß zu Fuß aufwärts. Die Entfernung der Ständer beträgt 4½' im Lichten.

Das Sturmbrett, aus 2 Brettern zusammengefügt, ist 4' breit und 14' lang; die obere Seite bleibt rauh, auf der untern Seite sind 3 Querleisten angeschraubt, die obere davon am Ende des Brettes, ist 4 □" stark und dient zugleich zum Anhängen des Brettes an den Riegel, dessen obere Vorderkante zu diesem Behufe etwas abgeschrägt ist. Um das Schwingen des Sturmbrettes zu verhindern, sind auf dessen unterer Seite noch zwei Bretter in Richtung der Diagonale von einer Querleiste zur andern aufgenagelt.

Der Springgraben. Derselbe wird 20' lang, 2' tief und 6' breit ausgehoben; um das Herabfallen der Erde zu verhindern, werden die Böschungen am Absprunge und zu beiden Seiten mit Brettern verkleidet, die Niedersprungsseite jedoch wird noch auf 10' Weite flach geböscht, so daß der ganze Graben 16' breit wird. Längs der Seite des Aufsprungs wird gegen die Bekleidungsbretter eine 2—3" dicke Bohle so gelegt, daß sie sich gegen den Graben zu um 1—1½" erhebt.

Der Schwebebaum. Fig. 17. Derselbe ist ein gerader, 60' langer, auf 2 Gestellen horizontal liegender, runder unbeschlagener Baum, dessen Stammende ungefähr 1¼' dick ist.

Von den zwei Gestellen ist das eine am Stammende, das andere 36' vorwärts von selbem angebracht, so daß noch 24' oder ungefähr ⅓ des Balkens freischwebt. Die Gestelle selbst bestehen aus zwei 4' tief eingegrabenen, 7' über dem Boden hohen und 9" dicken Säulen, welche auf solche Entfernung von einander stehen, daß der Bauen zwischen ihnen zum Höher-

und Tieferstellen noch bewegt werden kann; ferner sind sie zum Durchstecken der 1½″ dicken und entsprechend langen Eisenstangen, auf denen der Balken ruht, auf 4, 5 und 6′ Höhe mit Löchern versehen, ebenso ist der Baum 1′ vom Stammende durchbohrt, um vermittelst der Stange besser befestigt werden zu können. An dem vorderen Gestelle wird der Baum auf der Eisenstange bloß aufgelegt.

Um sich den Bau eines eigenen Gehbalken, welcher ganz einfach auf 3 in der Erde eingegrabenen 4′ hohen Säulen befestigt wird, zu ersparen, unterstützt man das freischwebende Ende — Zopfende — des Schwebebaumes durch freistehende Balken. Zu diesem Behufe sind deren 3 von 4, 5 und 6′ Höhe erforderlich. Ihre Dicke ist gleich der des Stammes. Um diesen sicher auf den Stützen auflegen zu können, sind diese oben rund ausgeschnitten.

Das Reck. Das Reck ist eine auf 2 Ständern wagrecht ruhende Stange, mehr oder minder hoch über dem Boden.

Die Stange ist von gespaltenem astlosem Eschenholze und rund gearbeitet, 7′ 5″ lang, 2¼″ dick, an beiden Enden jedoch auf 2½″ viereckig beschlagen, damit sie sich in den Ständern nicht drehen kann. Letztere sind 6/6 zöllige Balken, 7′ im Lichten von einander entfernt, auf 4′ Tiefe in den Boden eingegraben und 7′ 3″ über selbem hoch. Zur Aufnahme der Stange sind sie auf 5′ 6″ und 6′ 2″ Höhe über dem Boden mit entsprechend großen 2½″ tiefen viereckigen Löchern versehen; an diese schließt sich bei dem einen Ständer ein Ausschnitt an, welcher ebenso hoch und tief aber in Trapezform sich nach einer Seite des

Balken fortsetzt. Dieser Ausschnitt wird, nachdem die Stange durch selben eingebracht, durch einen passenden Keil verschlossen.

Stehen mehrere Recke nebeneinander, so können die Innenständer immer doppelt benützt werden, so daß z. B. für 4 Recke nur 5 Ständer nothwendig sind.

In Winterturnlokalen, wo die Ständer gewöhnlich nicht eingegraben werden können, bedient man sich anderer Vorrichtungen zur Befestigung derselben. Entweder wird ein Ständer mittelst eiserner Bolzen an der Wand befestigt, während der andere, welcher bis an die Decke reichen muß, dort und am Boden mittelst eiserner Winkel festgeschraubt oder mittelst hölzerner Streben in der vertikalen Lage gehalten wird, oder es werden beide Ständer Fig. 18 in Grundschwellen eingelassen und auf selben mittelst hölzerner Streben von 3 Seiten gestützt. Eine solche Vorrichtung hat den Vortheil, daß man sie überall hin transportiren und aufstellen kann, während sie ein eingegrabenes Reck an Festigkeit und Dauer übertrifft. Die 2 Grundschwellen sind 9′ lang, $^6/_6$ zöllig. Die Ständer haben die gewöhnlichen Dimensionen. Die Streben sind $4^1/_2$ zöllig, jene an den beiden Seiten sind nur angelehnt, jedoch sowohl am Boden als an den Ständern mit eisernen Bolzen befestigt.

Der **Barren**. Der Barren besteht aus 2 wagrecht gleichlaufenden 8′ langen, $2^1/_2$″ hohen und 2″ breiten auf je 2 Ständern ruhenden Holmen.

Die Ständer sind in den Holmen 1′ von deren Ende eingezapft, 3′ tief im Boden eingegraben und so weit sie über selben vorstehen, aus $5/2^1/_2$ zölligem Holze, auf der inneren

Seite laufen sie mit den Holmen gleich, auf der äußeren aber nehmen sie allmählig bis zur Holmstärke ab.

Die oberen Seiten und Enden der Holmen sind flach gerundet, die untern Kanten abgestumpft. Die innere Weite des Barren beträgt 18″, die Höhe ist verschieden von 4′ 8″—5′.

In Winterturnlokalitäten bedient man sich des tragbaren Barren Fig. 19; bei selbem sind die Ständer in 6′ lange, 1—1¼′ breite und 3″ starke Schwellen eingestemmt; diese sind wiederum auf ihrer unteren Seite durch zwei 3—4″ breite und 3″ hohe Riegel verbunden. Zum festern Halt der Ständer werden selbe noch mittelst je zweier Streben sowohl gegen die Verbindungsriegel als gegen die Schwellen gestützt.

Die übrigen Ausmaße des tragbaren Barrens sind gleich den obigen.

Das Klettergerüste oder der Zweibaum. Fig. 20 besteht aus 2, außer der Erde 20′ hohen, 10—12″ dicken Masten, welche oben durch einen ebenso dicken oben abgerundeten Balken — die Rahe — verbunden sind. Die Masten sind 20′ im Lichten von einander entfernt und werden von der Rahe zu beiden Seiten um 4′ überragt. Um das Schwanken des Gerüstes zu verhindern, sind an beiden Seiten der Maste Strebebalken angebracht.

An der Rahe werden die verschiedenen Vorrichtungen zum Klettern, wie folgt, befestigt:

An beiden Enden des Gerüstes eine schräge Leiter, 3′ von den Masten nach einwärts. Die Befestigung an die Rahe geschieht mittels eines Strickes. Zwei Fuß von jeder Leiter gegen die Mitte zu wird eine senkrechte und eine schiefe Kletterstange,

endlich in der Mitte der Rahe an einem eisernen Ring das senkrechte Tau angebracht. Das schiefe Tau wird seitwärts in Richtung der Rahe gespannt, oben an einem Mast in einem Ringe eingehängt und unten um einen 25′ vom Mast entfernt eingegrabenen Pfosten geschlungen.

Die Leiter ist 26′ lang, die beiden Bäume sind $^3/_4$ zöllig, die Sprossen im Lichten $1^1/_2$′ lang und 1′ von einander entfernt.

Die senkrechten Kletterstangen sind $2^1/_2$″, die schiefen 3—4″ stark.

Das senkrechte und schiefe Tau haben die gleiche Stärke von $1^1/_4$ — $1^1/_2$″ Dicke.

Der Sprossenbaum ist 40′ über dem Boden hoch, 4′ in die Erde eingegraben, und am dicken Ende $1^1/_4$′ dick. Die Sprossen sind 3′ lang, $1^1/_2$″ stark, beginnen bei 3″ Höhe über dem Boden und folgen sich von Fuß zu Fuß bis zu 37′ Höhe. Sie sind von besonders gutem gespaltenen Eschenholz zu fertigen.

Die Kletterwand. Dieselbe besteht aus 4 in Entfernungen von 10′ auf $3^1/_2$′ Tiefe eingegrabenen $4^1/_2$ zölligen Pfosten, von denen die ersten zwei 15′, der dritte 10 und der vierte 5′ über dem Boden hoch sind. In diesen 3 Höhen sind sie gegenseitig mit Pfosten von derselben Dicke verbunden; an die hiedurch entstehenden Rahmen werden dann Bretter aufgenagelt, so daß sich eine 30′ lange Wand von 15, 10 und 5′ Höhe bildet.

Das Voltigirpferd. Fig. 21 besteht aus einem 6′ langen gepolsterten auf 4 Füßen wagrecht ruhenden Balken von schwerem Holze; an demselben unterscheidet man die Kroupe von

a bis b, den Sattel von b — c und den Hals c d, welcher vom vorderen Ende gebildet wird. Der Sattel ist durch die beiden Pauschen c und b begränzt. Die Kroupe ist 2′ 2″ lang, der Sattel incl. der beiden Pauschen 17″ und der Hals 2′ 5″. Die Höhe der oberen Fläche des Sattels über dem Boden beträgt 4′ 3″. Kroupe und Hals sind um 1 — 1½″ höher. Ungepolstert ist der Balken an der Kroupe und am Sattel 14″, am Hals gegen 11″ im Durchmesser breit und hoch. Die beiden Pauschen sind 1½″ dick und 2½″ tief im Balken eingelassen, in der Mitte dieser Einschnitte geht senkrecht ein ½″ starkes Loch durch den Balken, durch welches die an den Pauschen befindlichen Bolzen gesteckt werden. Die Befestigung dieser Bolzen geschieht unter dem Balken mittelst zweier Schrauben. Die Höhe der beiden Pauschen über dem Sattel beträgt auf dem Rücken 4″ nach den beiden Seiten hin nur mehr ½″. Bei den Hintersprüngen, wo die Hochpauschen gewöhnlich abgenommen werden, werden die Einschnitte im Sattel durch 2 ebenfalls gepolsterte Keile, welche mit dem Sattel gleichlaufen, ausgefüllt.

Die 4 Beine aus 4½ zölligem harten Holze werden 5″ vom hintern Ende und 2′ 2″ vom vorderen schräg eingestemmt und in der halben Höhe vom Boden mit einem Querriegel verbunden. Der obere Breitenraum zwischen selben beträgt 5 der untere 20″, der obere Längenraum 32, der untere 44″. Die Ecken und Kanten an den Beinen, sowie das vordere und hintere Ende des Pferdes werden stark gerundet. Das Pferd wird in seiner ganzen Länge und an den Enden 2″ dick ge-

polstert und mit einer gegerbten Pferdehaut überzogen. Die Pauschen sind ebenfalls gepolstert.

Das Gestelle zu den Vorübungen im Schwimmen Fig. 22 besteht aus einem auf 2 paar sich kreuzenden Beinen ruhenden Gestell, über dessen obere Seite ein Segeltuch gespannt ist; die 1¼″ dicken und 3′ langen Beine kreuzen sich in der Mitte, sind dort durch eine Achse, am oberen Ende aber und einige Zoll vor dem unteren durch 14″ lange Leisten verbunden über die 2 oberen Leisten wird das entsprechend breite und 20″ lange Segeltuch aufgenagelt.

Tafel I.

Fig. 7.



